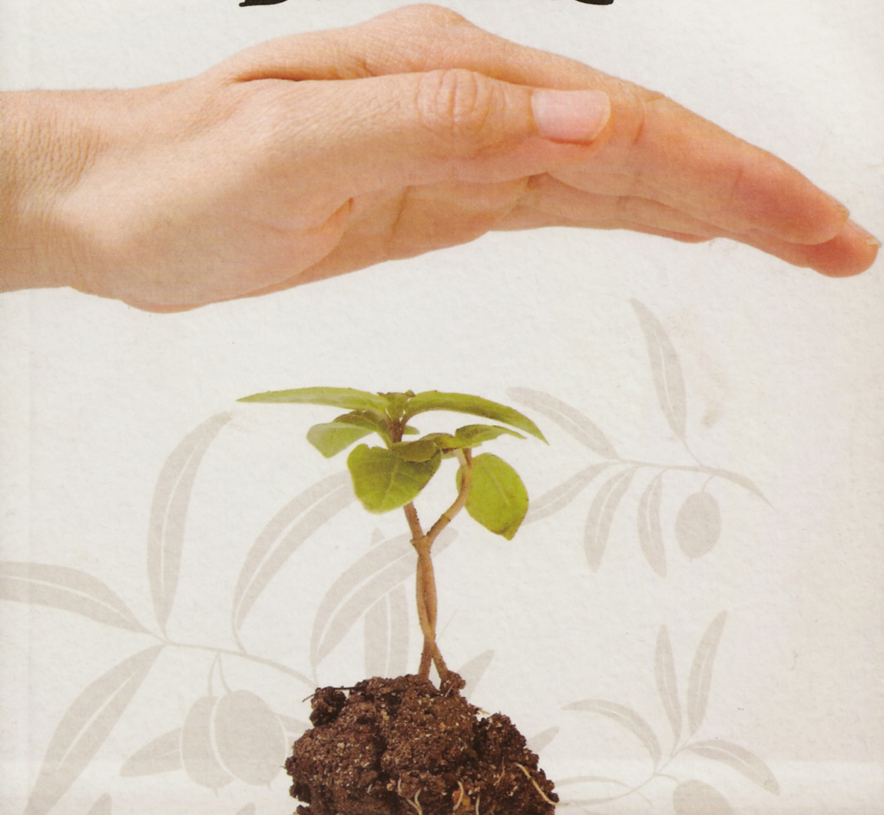
Felicia

DICȚIONARUL PLANTELOR DE LEAC



CĂLIN



Felicia

Plantele medicinale au secrete şi compuşi pe care poate, noi, oamenii, nu le vom dezvălui niciodată în toată complexitatea lor. Medicamentele sunt făcute de mâna omului, în timp ce plantele au harul divin. O diferență care spune totul şi încă ceva în plus: că nu existăm şi că nu vom exista decât prin natură.

ISBN 978-973-7661-08-1

CĂLIN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Dicționarul plantelor de leac. - Ed. a 2-a, rev. – București:
Editura Călin, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-7661-08-1

81'374.2:633.81+633.88=135.1

Dicționar realizat de Eugen Mihăescu și colaboratorii

Concepție grafică – Mihnea Trușcă
Tehnoredactare – Călin Mihăescu
Editor – S.C. 5 M Exim SRL – Editura Călin
București, sector 6, Drumul Taberei nr. 120
www.edituracalin.ro | e-mail: edituracalin@gmail.com

DICȚIONARUL PLANTELOR DE LEAC

plante medicinale de uz curent
plante medicinale renumite
plante medicinale rare
plante medicinale exotice
alimente medicinale

Editura Călin

Cuprins

Cuvânt înainte

Plantele medicinale sunt monumente și minuni ale naturii. Reîntoarcerea oamenilor spre tratamentele medicinale, spre practicile și terapiile naturiste nu e, nicidecum, răsfăț, modă, moft sau tradiționalism cu orice preț, ci o necesitate și un incontestabil temei. Care temei nu poate fi altul decât sănătatea, în pace și în armonie, deplină și strălucitoare, cu natura.

Se spune, desigur, că medicamentul tratează repede și eficient și că planta medicinală nu poate fi decât un adjuvant sau o terapie de întreținere, deși istoria oamenilor ne arată, parcă, altceva, și anume că aceștia au străbătut-o bizuindu-se și pe puterea mică-mare a plantelor tămăduitoare, pe leacurile izvorâte generos din încă prea puțin pătrunsele lor taine.

Plantele medicinale au secrete și compuși pe care poate, noi, oamenii, nu le vom dezvălui niciodată în toată complexitatea lor. Medicamentele sunt făcute de mâna omului, în timp ce plantele au harul divin. O diferență care spune totul și încă ceva în plus: că nu existăm și că nu vom exista decât prin natură. Între hotarele mierii și ale laptelui, între adânc de mare și vârf de munte, există o lume pe care trebuie, desigur, să ne-o apropiem. Vorbim aici despre lumea vegetală - pe care este atât de necesar s-o înțelegem și pe care trebuie s-o cercetăm, întru binele și echilibrul nostru. Cu încredere și la modul practic, așa cum deja încercăm să regăsim, neobosiți și adesea pasionați, lumea faunei, lumea animală.

Desigur, beneficiile vor fi neprețuite, iar prezentul dicționar încearcă să ne ajute în acest demers, vital - să-i zicem, deschizându-ne o ușă spre miracolele de lângă noi.

A

Afinul

Denumirea științifică: *Vaccinium myrtillus.*

Denumiri populare: pomușoare, coacăze, afine, afine de munte.

Prezentare. Afinul este un arbust bogat ramificat, ramurile sale având, în permanență, culoarea verde. Face parte din familia ericaceelor. Se prezintă ca un arbust scund, înălțimea sa fiind de numai 50 cm. Frunzele sunt oval-alungite, iar florile au culoarea roz-palid, dezvoltându-se în mai-iunie. Fructele sunt de culoare neagră, sau ceva mai deschis – spre grena, cu o nuanță de albăstrui-metalizat. Afinul crește pe munte, de la circa 800 de metri în sus, până spre golurile alpine.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și fructele. Din frunze se face infuzie, iar din fructe se prepară decoct sau se macerează. Mai nou, valoare medicinală au și rădăcinile de afin, din care se prepară un decoct. Alt preparat obținut din afin este tinctura.

Substanțe active importante care se găsesc în fructele, dar mai ales în frunzele de afin: tanin, mirtilină, neomirtilină. Datorită mirtilinei și neomirtilinei, afinul poate fi considerat o sursă excepțională de insulina – insulina vegetală. Taninul se găsește nu numai în frunze, ci și în fructe. Fructele conțin pectine, zaharuri, provitamina A, acizi, vitamina C.

Întrebuințări. În tratamente naturiste, dar și pentru consum în gospodărie. Pentru tratamente se utilizează mai ales frunzele, dar nu sunt de neglijat nici fructele. Acrișoare, afinele sunt plăcute la gust, și pot fi consumate ca orice fruct. Frunzele de afin se remarcă printr-o importantă acțiune bacteriostatică și sunt considerate a fi principalul agent terapeutic din structura acestei plante. Atât frunzele, cât și fructele de afin au acțiune astringentă și contribuie la reducerea zahărului din sânge (diabet). De altfel, afinul este cunoscut ca un însoțitor benefic în tratamentele privind diabetul. Afinul este, totodată, și un activ agent antidiareic, diuretic, dezinfectant intern, antihemoragic. Specialiștii afirmă că tratamentul cu ceaiuri de afin contribuie la creșterea acuității vizuale, mai ales pe timp de noapte. Preparatele din această plantă au efecte pozitive și în enterocolite, gută, afecțiuni reumatice, tulburări ale circulației sângelui, coronarită, sechele de infarct, faringite, stomatite. Produsul principal pentru tratament este ceaiul, ceaiul de frunze, folosit – la nevoie – și în combinație cu alte plante medicinale. S-au observat efecte pozitive și în utilizarea afinului sub formă de unguent, în micoze.

Din fructele de afin, cu zahăr, alcool și alți ingredienți, inclusiv miere, se prepară o băutură alcoolică de casă – afinata. De asemenea, tot pe bază de alcool și afine se prepară lichiorul de afine. Cei inventivi prepară chiar și vin de afine. În ceea ce privește utilizarea fructului de afin în bucătărie, au fost identificate cel puțin 10 rețete alimentare pe bază de fructe de afin.

Afecțiunea în care afinul are o mare importantă medicinală este, desigur, diabetul. De asemenea, trebuie reținută și influența afinului în sporirea acuității vizuale, mai ales când lumina este redusă sau chiar noaptea.

În condițiile vieții moderne, valoarea economică a afinelor crește, fiind considerate un aliment ecologic.

Agrișul

Denumire științifică: *Ribes uva-crispa sau Ribes grossularia.*

Denumire populară: pomușoare.

Prezentare. Agrișul este un arbust cu o înălțime, la maturitate, cuprinsă între 60 și 150 cm. Aparține familiei saxifragaceelor. Ramurile sale sunt spinoase, iar frunzele, păroase, au formă lobată. Florile, de culoare verzuie sau roșcată, de mici dimensiuni, apar la baza frunzelor în lunile aprilie și mai. Fructele, cunoscute sub numele de agrișe, sunt comestibile, gustul fiind dulce-acrișor. Reduse ca dimensiune, agrișele au formă ovoidală sau chiar sferică. Culoarea lor poate fi verzuie, gălbuie sau chiar roșiatică. Recoltarea agrișelor se face pe tot parcursul verii. Agrișul crește în zona montană și subalpină, prin tufărișuri și păduri. Apare și sub formă cultivată, agrișele

fiind prelucrate, cu succes, în industria alimentară. Agrișele au și o mare valoare medicinală, fiind bogate în săruri minerale și vitamine. În practica naturistă, și nu numai, se face cură de agrișe, ajungându-se să se consume, în curele de dezintoxicare, până la 1 kg de agrișe pe zi.

Substanțe active importante: vitaminele A, B1, B2, C și P, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, acizi – mai ales acidul citric, dar și acidul malic sau tartric, pectine.

Întrebuințări. Agrișele sunt fructe mult căutat de naturiști. Datorită conținutului lor, foarte bogat în vitamine și săruri minerale, sunt recomandate în alimentația copiilor, fiind socotite „fructul vacanțelor de vară" petrecute la munte (agrișele sunt un excelent tonic-aperitiv, dar și un bun digestiv). În practica medicinală curentă, agrișele sunt utilizate datorită calităților lor laxative și depurative. Au efecte, de asemenea, și în suferințele reumatice, în gută, în afecțiunile cardiace. Totodată, sunt un bun regulator al activității digestive și hepatice, precum și un diuretic natural și eficient. Agrișele sunt recomandate, cu încredere, și în curele de slăbire.

Albăstrelele

Denumirea științifică: *Centaurea cyanus.*

Denumiri populare: măturică, vinețea, floarea paiului, floarea grâului, tătăișă vânătă, iarba frigurilor.

Prezentare. Albăstrelele sunt plante erbacee din familia compozitelor, înalte de până la un metru – înălțimea lor fiind, în mod obișnuit, de 50 – 60 cm. La maturitate, tulpina albăstrelelor este păioasă, lemnificată, păroasă, ramificată. În vârful tulpinii se dezvoltă capitule cu flori în nuanțe de albastru-violet, purpurii, roze și chiar albe – mai exact spus niște măciulii care sunt asemenea unei explozii de petale, ce se pot închide seara și deschide dimineața. Albăstrelele smălțuiesc fânețele, lanurile de grâu și secară, taluzurile drumurilor. Preferă locurile uscate și însorite, chiar și atunci când condițiile de viață sunt dificile. Înfloresc din iunie și până în septembrie. În mod obișnuit, de la albăstrele se recoltează inflorescența (sau chiar numai petalele), dar poate fi utilizată și planta întreagă.

Substanțe active importante: centaurina, pelargonină, cianină, tanin.

Întrebuințări. Albăstrelele se folosesc, în principal, în tratamente privind iritațiile oculare, adică în conjunctivite, în inflamații ale pleoapelor. Preparatele din albăstrele se folosesc și ca diuretic. Acționează, cu bune rezultate, și împotriva diareii, a reumatismului, a afecțiunilor renale sau ale vezicii urinare. O aplicație cu albăstrele poate readuce și pofta de mâncare.

Potrivit specialiștilor, produsul terapeutic pe bază de albăstrele acționează pe trei direcții: calmant, diuretic, astringent. Celelalte efecte în plan terapeutic se obțin, sau se potențează, în combinație cu alte plante medicinale.

În mod obișnuit, albăstrelele sunt utilizate în tratamentele legate de inflamațiile ochilor.

Aloea

Denumire științifică: *Aloe vulgaris.*

Prezentare. Aloea este o plantă exotică decorativă ce aparține familiei liliaceelor. Are frunze foarte groase, consistente, cărnoase. Florile, dispuse în formă de spic, sunt galbene sau roșii. Aloea provine din zona mediteraneană. Datorită condițiilor climatice, în România se găsește numai cultivată.

Importanță pentru practica medicinală au frunzele, din care se extrage sucul de aloe. Acest suc se găsește și în alte părți ale plantei, dar în cantități mai mici. Pentru aplicații medicinale se prepară: pulbere, pilule laxative, granule. Sucul se poate utiliza, însă, și în stare proaspătă.

Substanțe active importante: doi compuși specifici – barbaioină și emodină.

Întrebuințări. Aloea prezintă interes pentru femei, având acțiune pozitivă în caz de insuficiență menstruală. Este utilizată și în afecțiuni precum congestiile cerebrale sau migrenele. Ca plantă medicinală, aloea se remarcă, totodată, prin efectele sale tonifiante, vermifuge, stomahice, dar mai ales ca un bun purgativ.

Datorită toxicității sale mari (poate fi mortală!), aloea nu se va utiliza decât sub îndrumarea specialistului.

Alunul

Denumirea științifică: *Corylus avellana.*

Prezentare. Alunul este un arbust din familia betulaceelor. Poate crește până la cinci metri înălțime. Florile sunt sub formă de mâțișori, iar frunzele, aproape ovale, au un pețiol de unu-doi centimetri. Fructele, adică alunele, seamănă întrucâtva cu ghinda sau chiar cu jirul și se grupează câte două – patru la un loc. Alunul înflorește devreme, în martie. Crește prin pădurile de fag, de ulm, de stejar, în amestec cu arborii de bază sau la margine, sub formă de tufișuri. Poate fi întâlnit și pe pajiști. Aria de răspândire – de la câmpie până la munte, frecvent în zona dealurilor.

Valoare terapeutică au nu numai alunele, ci și frunzele și, mai nou, coaja sau ramurile arbuștilor tineri. Importanți în terapie sunt și mâțișorii de alun. Din părțile cu valoare medicinală ale alunului se prepară infuzie, decoct și suc.

Substanțe active importante: azotați, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru, vitaminele A și B, materii grase. Alunele de pădure sunt, datorită acestei compoziții de excepție, puternic nutritive și cu valoare energetică mare.

Întrebuințări. Alunele sunt considerate un leac foarte bun împotriva anemiei hemolitice, în timp ce extractul de frunze și coji sau de ramuri tinere este considerat eficient în periflebite. Cu proprietăți astringente, florile de alun (mâțișorii) pot fi utilizate în prepararea ceaiurilor sudorifice.

Consumul alunelor este foarte important nu numai în terapii, ci și în menținerea unei stări generale bune. În mod obișnuit, alunele sunt asimilate repede și aproape în totalitate de organism, fiind foarte hrănitoare. Pentru practica gastronomică naturistă au fost puse la punct peste 20 de rețete pe bază de alune.

Ca plantă medicinală, alunul se remarcă și prin puterea sa depurativă (de curățire a organismului), precum și ca fortifiant.

Amăreala

Denumirea științifică: *Polygala amara; Polygala vulgaris.*

Denumire populară: șopârliță.

Prezentare. Amăreala este o erbacee de mici dimensiuni – maximum 20 cm – cu flori ce pot fi albe, violete, albastre, cel mai adesea albastre. Modesta plantă cunoscută sub numele de amăreală aparține de familia poligalaceelor. Rizomul este scurt, iar partea aeriană a acestei plante se prezintă sub formă de tufă. Înflorește la sfârșitul primăverii și aproape toată vara. Amăreala crește prin fânețe, pe marginea drumurilor, pe terenuri înțelenite. Fructul este o capsulă.

În cazul amărelii, valoare medicinală are toată planta, gustul ei fiind, după cum îi spune și numele, puternic amar. Uneori se folosesc doar florile, probabil datorită concentrației mai mari de substanțe active. În practica medicinală se utilizează, de obicei, sub formă de decoct, mai nou și sub formă de extract.

Substanțe active importante: poligalina – aceasta fiind substanța care dă gustul amar apoi saponine, glicozide, alcoolul specific numit poligalită.

Întrebuințări. Preparatele de amăreală au o puternică acțiune tonifiantă, determinând o mai bună funcționare a aparatului respirator, a stomacului, a sistemului nervos. Amăreala este recunoscută ca un agent activ în afecțiunile pulmonare, provocând o secreție bronșică masivă care e, totodată, fluidifiantă și expectorantă. În cantități mari, preparatele de amăreală provoacă purgație și contribuie la buna desfășurare a menstruației.

Principalul domeniu de aplicație rămâne, însă, sistemul respirator, amăreala făcând parte din terapiile privind pneumonia, tuberculoza pulmonară, tusea convulsivă, bronșita. În tratamentele cu amăreală se recomandă a se folosi, întotdeauna, și un bandaj gastric, deoarece poate irita tractul digestiv.

Ananasul

Denumire științifică: *Ananas sativus.*

Prezentare. Ananasul este o plantă tropicală originară din America. Marele navigator Cristofor Columb a văzut ananași în Guadelupa, în 1493. Surprinzător pentru cei din regiunile mai reci ale planetei, ananasul este o erbacee. Este o plantă perenă, aparținând familiei bromeliaceelor. Are frunze lungi și o tulpină scurtă ce poartă, în vârf, o inflorescență sub formă de spic. Fructul de ananas, așa cum îl știm noi de la piață este, de fapt, o combinație (o aglutinare) de fructe produse de mai multe flori alăturate.

Anansul este inclus în rândul plantelor medicinale datorită calităților fructului său, din care se extrage un suc foarte plăcut.

Substanțe active importante: fructele de ananas conțin bromelină, acid cinamic, pectine, polizaharide, vitamina C. Din punct de vedere medicinal, bromelina este cel mai prețios compus. În compoziția ananasului nu se întâlnesc grăsimi, iar în ceea ce privește mineralele și vitaminele, acestea sunt în cantități foarte reduse.

Întrebuințări. Datorită bromelinei, fructul de ananas este foarte util în asigurarea unei bune funcționări a tractului gastro-intestinal, sucul de ananas putând chiar înlocui sucul gastric. Din acest motiv, ananasul este recomandat la desert. Dacă este bine preparat și păstrat, sucul de ananas revigorează activitatea digestivă și face poftă de mâncare. La nivelul tractului digestiv, sucul de ananas este și un bun pansament gastric. În terapii externe, sucul de ananas își dovedește eficiența în tratarea unor răni sau arsuri.

Mulți specialiști includ curele de ananas în programele de slăbit, precum și în cele de combatere a celulitei. Pentru eficiență terapeutică se recomandă consumarea sucului de ananas în stare proaspătă, adică imediat ce a fost stors din fruct. Cercetările științifice au pus în evidență faptul că sucul proaspăt de ananas are și efecte antiinflamatoare, dar mai ales anticancerigene. Mai nou, s-a descoperit că și tulpina de ananas are virtuți medicinale, conținând o enzimă ce blochează creșterea nivelului de insulină din sânge și transformarea zaharidelor în glucide.

Specialiștii recomandă utilizarea ananasului în terapiile pentru combaterea celulitei.

Anasonul

Denumirea științifică: *Pimpinella anisum.*

Denumiri populare: chimen dulce, chimion dulce, bădean, aniș, anison.

Prezentare. Anasonul este o plantă anuală aromatică, aparținând familiei umbeliferelor. Are înălțimea de 40 – 70 cm, deci este de dimensiuni reduse. Frunzele sunt puține și rare. Florile, mici și albe, au formă de umbelă. Este o plantă cultivată de om. La recoltare se culeg semințele (fructele). Specialiștii naturiști apreciază că în cazul anasonului sunt utile nu numai semințele, ci și frunzele, bulbul și rădăcinile.

Preparatul principal pentru terapii medicinale este infuzia.

Substanțe active importante: ulei volatil, substanțe grase. Prin prelucrare, din semințele de anason se obțin următoarele produse semnificative: uleiuri eterice – în proporție de 2-3%, și substanțe grase – în proporție de 18-20%. Semințele de anason sunt bogate în vitamine, tot complexul de vitamine B, dar și în vitamina A, precum și în calciu și fosfor. Acești compuși se găsesc și în alte părți ale plantei, dar în concentrații mai reduse.

Întrebuințări. Utilizat în terapia unor boli importante, anasonul este un bun stabilizator și regulator al pancreasului, având și proprietăți antispastice și carminative. Totodată, anasonul stimulează pofta de mâncare, reglează secrețiile pancreatice și intestinale, reglează activitatea intestinală, stimulează lactația la femeile care alăptează, calmează bronșitele și poate fi utilizat chiar și în combaterea viermilor intestinali. De asemenea, anasonul poate fi folosit sub formă de infuzie în combaterea colicilor la sugari (circa 30 de boabe la jumătate de litru de apă). Specialiștii fac o precizare privind utilizarea aceste infuzii: se folosește doar câteva ore deoarece devine toxică.

Potrivit specialiștilor, nici anasonul și nici extractele din această plantă nu se vor utiliza în cazul ulcerelor gastrice, gastritelor, ulcerului duodenal, enterocolitelor.

Anasonul este folosit, destul de mult, și în industria băuturilor, pentru aroma sa plăcută și pentru corectarea gustului, precum și în bucătărie.

Ca plantă medicinală, anasonul se remarcă în primul rând prin faptul că revigorează activitatea pancreasului.

Angelica

Denumire științifică: *Angelica archangelica.*

Denumire populară: angelină, iarba îngerilor, buciniș.

Prezentare. Angelica este o plantă erbacee aromatică. Face parte din familia umbeliferelor. La maturitate poate avea înălțimi cuprinse între 50 cm și 1,5 metri. Frunzele acestei plante sunt mari, penate, iar florile alb-verzui. Folositoare în aplicații medicinale este planta în întregul ei, dar rădăcina și semințele au cea mai mare valoare medicinală. Din aceste părți se prepară infuzie, tinctură, praf de rădăcină, vin tonic,

cremă.

Substanțe active importante: terpene, rășini.

Întrebuințări. Două domenii sunt de mare importanță în ceea ce privește utilizarea medicinală a acestei plante: apără de boli contagioase și este un antidot străvechi împotriva otrăvirilor cu beladonă (mătrăgună), cucută, brândușă de toamnă. Preparatul de angelică este un bun tonic digestiv, fiind cunoscut, de asemenea, ca antispasmodic, carminativ, sudorific, diuretic, expectorant.

Afecțiuni în care se pot utiliza preparatele de angelică: tuberculoză, afecțiuni respiratorii, tulburări menstruale, rahitism, lipsă de poftă de mâncare, reumatism. Cu preparate de angelică se combat starea de sfârșeală, starea de oboseală generală, lipsa de poftă de viață, slăbiciunea fizică și chiar scorbutul.

Cândva, angelica era socotită plantă-minune, rădăcina ei fiind numită Rădăcina Sfântului Spirit. Există fel de fel de legende și chiar adevăruri despre această plantă care, se spunea cândva, îi reîntoarce pe om din drumul său spre moarte și-l readuce pe calea cea luminoasă a vieții.

Angelica *(Angelica archangelica)* este o plantă ocrotită de lege.

Angelica de pădure

Denumire științifică: *Angelica sylvestris.*

Denumiri populare: angelină, iarba îngerilor, anghelică – aceleași ca și pentru *Angelica archangelica.*

Prezentare. Angelica de pădure este o erbacee de mari dimensiuni – poate atinge doi metri. Aparține familiei umbeliferelor. Rizomul este puternic, gros. Frunzele, grupate câte două sau trei, au formă penat-sectată. Angelica de pădure este o plantă care înflorește târziu, în partea a doua a verii, prin iulie și august, florile fiind roze sau roșiatice. Mediul de viață al acestei plante se află în zone ceva mai umede, în preajma apelor curgătoare, în lunci, pe fânețe, în păduri.

Pentru terapii medicinale se folosesc, cu precădere, rizomii (împreună cu rădăcinile), dar și semințele. Se poate utiliza și planta întreagă. Preparatele care se obțin sunt aceleași ca și la Angelica archangelica, adică infuzie, tinctură, pulbere de rădăcină, vin tonic, cremă.

Substanțe active importante: ulei esențial, cumarine, ostol, angelicină, imperatorină.

Întrebuințări. Rizomii și rădăcinile de angelică de pădure au o acțiune stomahică notabilă, reglând activitatea tractului gastro-intestinal, revigorând această activitate. Angelica de pădure este recomandată, încă din vechime, ca remediu în bolile de rinichi. Preparatele obținute din angelică de pădure sunt indicate, de asemenea, în anorexie (lipsă de poftă de mâncare), mai ales atunci când aceasta apare în contextul unor afecțiuni pe fond nervos. În acest caz, specialiștii recomandă utilizarea unui preparat de angelică de pădure sub formă de infuzie.

În general, angelica de pădure este considerată un revitalizant puternic, tratamentele cu extractele din această plantă trezind organismul la o nouă viață.

Angelica de pădure se întrebuințează, prin tradiție, și în medicina veterinară.

Anghinarea

Denumirea științifică: *Cynara scolymus.*

Prezentare. Anghinarea este o plantă perenă, cu frunze mari, spinoase-sticloase-albicioase. Aparține familiei compozitelor. Datorită calităților sale, medicinale și nu numai, această specie de anghinare este cultivată. Poate atinge doi metri înălțime și are, de obicei, multe ramificații. Florile sunt mari, asemănătoare cu niște capitule, colorate în roșu-violaceu. Anghinarea provine din zona Mării Mediterane. Receptaculii florali și solzii cărnoși ai inflorescenței sunt folosiți în bucătărie, la gătit, fiind considerați legume, zarzavaturi. Pentru terapii se recoltează în primul rând florile, dar și limbul frunzelor. Preparatul principal care se obține din anghinare este infuzia. Eficientă în tratamente este și tinctura de anghinare.

Substanțe active importante: cinarină, oxidaze, polifenoli, flavone, vitaminele A, B, C, mangan, fosfor, fier, lipide, zaharuri.

Întrebuințări. Anghinarea se folosește în gastronomie, în terapii, dar poate fi întâlnită și ca plantă ornamentală. Naturiștii recomandă ca anghinarea să fie consumată crudă, fiind ușor digerabilă și având reale proprietăți dietetice (este antitoxică, elimină surplusul de colesterol). Anghinarea ajută la buna funcționare a bilei și a ficatului,

reduce glicemia, reglează activitatea rinichilor, mărește pofta de mâncare, are acțiune antimicrobiană. Dă rezultate bune în tratamente privind nefritele, enteritele, hemoroizii, anghina pectorală, ateroscleroza, hepatitele cronice, cirozele hepatice, infecțiile intestinale, surmenajul.

Anghinarea din flora spontană *(Scolymus hispanicus)* ajunge până la un metru înălțime, are tulpină ramificată, frunze spinoase, flori galbene, rădăcină cărnoasă și aromată. Înflorește din iunie până în septembrie. Florile sunt recomandate în tratamentul insuficienței hepatice, precum și în tratamentul eczemelor cronice. Au și efecte diuretice. Forma pentru tratament – ceaiul.

Acționând asupra organelor care se ocupă de chimia organismului, anghinarea este o plantă medicinală des utilizată, fiind și un bun detoxifiant. De altfel, anghinarea este o materie primă importantă pentru industria farmaceutică, compușii de anghinare fiind incluși în structura multor medicamente.

Arahidele

Denumire științifică: *Arachis hypogaea.*

Denumire populară: alune americane, alune de pământ.

Prezentare. Arahida este o erbacee anuală, originară din America de Sud. Este considerată ca fiind plantă leguminoasă. Aparține familiei papilionaceelor. Înălțimea acestei plante nu trece de 35 cm. Florile au culoarea galbenă. Fructele, deși se formează în partea aeriană a plantei, se coc în pământ.

Substanțe active importante: grăsimi (în cantitate mare, aproape 50% din conținutul alunei), protide (de asemenea în cantitate mare – până la 30%), numeroase săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, F, tanin.

Întrebuințări. Arahidele sunt deosebit de hrănitoare. Proprietățile lor medicinale nu sunt foarte importante, dar merită luate în seamă. De pildă, consumul de arahide impulsionează activitatea ficatului și a bilei. A fost evidențiată, de asemenea, contribuția compușilor din arahide la combaterea îmbătrânirii țesuturilor. Arahidele sunt un aliment utilizat frecvent și cu bune rezultate în situații de surmenaj intelectual, în oboseală fizică accentuată, în facilitarea tranzitului intestinal. Sunt cunoscute și ca un factor de calmare și reechilibrare a activității rinichiului. Uleiul de arahide este remarcat ca un agent activ de reducere a colesterolului, contribuind astfel la profilaxia unor maladii cardiovasculare.

Naturiștii recomandă consumarea arahidelor în stare crudă, deoarece numai sub această formă calitățile lor nutritive, energetice și medicinale rămânând intacte.

Ardeiul iute

Denumire științifică: *Capsicum annuum.*

Prezentare. Ardeiul iute este o plantă anuală din familia solanaceelor. Are o talie redusă și o serie de particularități care, uneori, uimesc. Florile ardeiului iute, mici și numeroase, sunt grupate și au culoarea albă, roșie, galbenă sau violetă. În mod obișnuit, în culturile mari, ardeiul înflorește din iunie și până în septembrie. Fructele, binecunoscute tuturor din bucătărie și din farfuria cu mâncare, sunt verzi, galbene sau roșii.

O plantă familiară, deci, celor mai mulți dintre noi, dar care încă ascunde destul de multe secrete. Utilizat în alimentația curentă, ardeiul iute este, de exemplu, mai puțin cunoscut ca plantă medicinală. În anumite condiții, ardeiul poate fi folosit chiar și ca plantă de ornament.

Pe lângă valoarea sa alimentară indiscutabilă, fructul ardeiului iute are și o valoare medicinală semnificativă. Pentru uz medicinal, din fructul de ardei se prepară pulbere, tinctură și chiar decoct.

Substanțe active importante: vitamina C în cantitate foarte mare, enzime, precum și vitaminele A, B1, B2. Conține o substanță care-i dă iuțeala, numită capsicaină.

Întrebuințări. Folosit drept condiment, ardeiul iute a ajuns să fie prețuit, de-a lungul timpului, și ca plantă medicinală. Dacă e folosit în cantități moderate, ardeiul iute regularizează digestia. Consumat în cantități mai mari, ardeiul iute creează disconfort, dar efectele purgative sunt însemnate. Se spune că gargara cu decoct de ardei iute ajută la întărirea, la tonifierea, la revigorarea corzilor vocale. Remarcabilă e tinctura de ardei iute deoarece poate vindeca de etilism cronic (câte 10 – 30 de picături de tinctură puse într-un ceai amar, care se ia în loc de alcool). Ardeiul iute poate fi folositor și în dureri reumatice, în afecțiuni musculare – revigorând mușchii supuși efortului.

Ardeiul iute este, de asemenea, antiinflamator și antiseptic și se folosește și în bolile de plămâni, ca expectorant.

De reținut: ardeiul iute poate vindeca de etilism și tot ardeiul iute e cel care poate da o nouă viață coardelor vocale.

Arinul negru

Denumirea științifică: *Alnus glutinosa.*

Denumire populară: anin.

Prezentare. Arinul negru este un arbore puternic, aparținând familiei betulaceelor. Poate ajunge până la 28 de metri înălțime. În tinerețe, scoarța acestui copac este cenușie, devenind cu timpul brună-negricioasă și crăpată. Frunzele, aproape rotunde, sunt lipicioase. Florile au forma unor mâțișori, fiind asemănătoare cu florile nucului sau ale mesteacănului. Arinul negru crește pe terenuri umede, în zăvoaie, în păduri cu arboret amestecat.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele verzi și scoarța, din care se prepară pulbere, decoct și cataplasme.

Substanță activă importantă: taninul.

Întrebuințări. Preparatele din frunzele acestui arbore pot impulsiona activitatea glandelor mamare. Potrivit unor observații și studii recente, infuzia de frunze de arin negru poate fi utilizată cu bune rezultate împotriva febrei și a inflamațiilor gâtului. Compresele cu frunze de arin negru sunt indicate și în tratarea abceselor, reumatismelor, paraliziilor.

Armurariul

Denumire științifică: *Silybum marianum sau Carduus marianus.*

Denumiri populare: argințică, scai argintat.

Prezentare. Armurariul este o plantă bienală întâlnită, în general, sub formă cultivată. Originar din zona mediteraneană, armurariul face parte din familia asteraceelor. Interesul pentru această plantă este determinat, în primul rând, de virtuțile sale medicinale, deși în timpurile de demult se folosea în hrana cotidiană a oamenilor. Este o plantă iubitoare de mult soare, preferând zonele aproape aride. Ca multe alte plante din zona mediteraneană, armurariul are frunzele mari, cu țepi. În primul an de viață al plantei, frunzele se dispun sub forma unei rozete, la nivelul solului. Această rozetă poate ajunge chiar și până la un metru în diametru. Din mijlocul acestei rozete se ridică o tijă ce poate atinge o înălțime de 1,5 metri și care poartă pe ea floarea, frumos colorată în purpuriu, dar împodobită și cu spini, ca mijloc de apărare.

Pentru nevoi medicinale se culeg semințele. Se mai folosesc și frunzele. Din frunze se prepară o tinctură, iar din semințe se fac făinuri, tincturi, extracte.

Substanțe active importante: în frunze, și nu numai, se găsește o substanță specifică, numită silimarin. Altă substanță activă medicinal este cnicina. Agentul medicinal cu proprietăți remarcabile este, însă, silimarinul.

Întrebuințări. Armurariul este prețuit datorită efectelor sale în tratarea bolilor de ficat, silimarinul fiind capabil să regleze, să echilibreze activitatea ficatului. De asemenea, silimarinul are proprietăți antitoxice, fiind folosit în caz de toxiinfecții alimentare, în intoxicațiile cu medicamente, în intoxicații chimice, în intoxicații cu metale grele sau cu alte substanțe dăunătoare organismului, inclusiv alcoolul. Este bine cunoscut faptul că extractele de armurariu combat urmările alcoolismului. Iată ce scrie, în acest sens, specialista C. Duchamel (lucrarea „Cartea verde a femeii”, Ed. Z 2000), „semințele (de armurariu) protejează celulele hepatice împotriva acțiunii diverselor substanțe chimice nocive și pot ajuta la regenerarea celulelor hepatice afectate”. Cercetările au dovedit că semințele de armurariu combat și efectele radiațiilor. De asemenea, semințele de armurariu sunt un bun tonic cardiac, revigorând sistemul circulator. În acest context, preparatele pe bază de armurariu sunt indicate și în hipotensiune. Unii specialiști (J. Valnet, de pildă), afirmă că extractele de semințe de armurariu acționează benefic asupra rinichiului, suprarenalelor și a circulației periferice.

Cu semințele de armurariu se pot face cure de ceaiuri sau de tincturi, remarcându-se efectele de echilibrare a organismului pornind de la organele vitale (inimă, ficat, rinichi, sistem circulator).

Preparatele din frunze sunt recomandate în suferințe de tipul hemoroizilor, varicelor, grețurilor.

Arnica

Denumirea științifică: *Arnica montana.*

Denumiri populare: carul pădurarilor, carul zânelor, podbal de munte.

Prezentare. Arnica este o erbacee și aparține familiei compozitelor. Plantă perenă, înălțime 15-70 cm. Înflorește în lunile iunie, iulie și august. Florile, de culoare galben-portocalie, formează capitule. Fructele au culoare neagră. Arnica seamănă cu alte plante de pe pajiște, dar poate fi depistată ușor dacă se ia o petală și se strivește puțin – mirosul specific, de arnică, va fi puternic. Crește în zona montană și subalpină, prin luminișuri, pajiști, pășuni, locuri virane. Ca plantă medicinală este cunoscută din timpuri străvechi. În practica terapeutică se folosesc florile (petalele). Specialiști recunoscuți în tratamente cu plante medicinale susțin că putem găsi principii medicinale nu numai la flori, ci și la frunze și rădăcini. Din arnică se prepară infuzie, decoct, tinctură și unguent.

Substanțe active importante. Florile de arnică au în conținutul lor alcooli triterpenici, colină și coloranți carotinoizi. Compusul specific este arnicina.

Întrebuințări. Infuzia din flori de arnică este folosită pentru oblojirea rănilor (dar nu răni deschise, ci echimoze, contuzii), precum și în tratarea laringitei acute. Este o plantă medicinală cu virtuți antiseptice, cicatrizante și decongestive recunoscute. Poate fi socotită și ca un sedativ natural, cu efecte importante asupra centrilor nervoși.

Specialiștii naturiști recomandă precauție în utilizarea acestei plante, chiar asistență din partea medicului, deoarece poate fi toxică dacă nu e folosită în cunoștință de cauză. Din acest motiv, în mod curent arnica nu se utilizează intern, ci numai extern.

Ca plantă medicinală, arnica este „doctorul” oricărui traumatism – echimoze, contuzii, hematoame, luxații și chiar rupturi musculare.

Asmățuiul

Denumire științifică: *Anthriscus cerefolium.*

Denumiri populare: hasmațuchi, asmațuchi, hașmaciucă.

Prezentare. Asmățuiul este o erbacee din familia umbeliferelor. În varianta din flora spontană *(Anthriscus silvestris)* are o înălțime cuprinsă între 30 și 210 cm. Tulpina este ramificată, iar frunzele au formă triunghiulară și sunt de mari dimensiuni. Înflorește în partea a doua a verii. Florile sunt albe, uneori gălbui. În flora spontană, asmățuiul crește în pădurile umbroase și umede, pe marginea râurilor sau în pajiștile cu umezeală. Este cultivat pentru mirosul său, fiind folosit în bucătărie. De altfel, asmățuiul este considerat în primul rând o „verdeață” condimentară.

Pentru uz medicinal se recoltează, de obicei, frunzele și lăstarii, dar este utilă chiar și planta în întregul ei. Din asmățui se prepară diferite ceaiuri.

Substanțe active importante: vitaminele C, B1, B2, PP, ulei eteric, săruri minerale, substanțe azotoase.

Întrebuințări. Datorită calităților sale medicinale, asmățuiul produce o relaxare generală a organismului, contribuind, la detoxifierea acestuia. Acționează și ca un bun antiseptic respirator. Cercetări recente indică faptul că asmățuiul are și calități ce-l fac util în prevenirea cancerului. În mod frecvent, asmățuiul este folosit pentru stimularea digestiei. Cu extracte de asmățui se tratează și unele afecțiuni ale pielii, cum ar fi dermatozele, fiind utilizat și în proceduri cosmetice, mai ales în cele privind îngrijirea feții.

Asmățuiul are efecte pozitive și în gută, reumatism, scorbut, laringită, litiază renală (pietre la rinichi), hidropizie.

B

Bamele

Denumire științifică: *Hibiscus esculentus.*

Prezentare. Bama este o plantă anuală, originară din India. Aparține familiei

malvaceelor. Se cultivă pentru păstăile sale tinere, păroase, dar și pentru semințe. Atât păstăile, cât și semințele sunt folosite în alimentația oamenilor, fiind considerate foarte nutritive.

Substanțe active importante. În păstăile de bamă se găsesc proteine, hidrați de carbon, săruri minerale, beta-caroten, vitaminele A, B, C și PP, mucilagii. Semințele sunt apreciate pentru conținutul deosebit de bogat în proteine și grăsimi.

Întrebuințări. Bamele sunt consumate datorită conținutului lor bogat în substanțe întotdeauna necesare organismului, dar și pentru unele efecte medicinale demne de luat în seamă. Consumul de bame face bine suferinzilor de traheite, laringite, bronșite, precum și bolnavilor cu deranjamente și infecții gastro-intestinale.

Bananierul

Denumirea științifică: *Musa paradisiaca; Musa sapietus.*

Prezentare: Bananierul este o plantă anuală ce crește în zonele tropicale. Face parte din familia musaceelor. Tulpina, ierboasă, poate ajunge până la opt metri înălțime. Frunzele din vârful tulpinii sunt cu adevărat uriașe – pot avea și trei metri lungime. O inflorescență de bananier ajunge, la rându-i, până la un metru lungime. Bananierul are flori femele și flori masculine, bananele fiind produse de florile femele. Bananele sunt grupate sub forma unui ciorchine cu circa 200 de fructe, având o greutate de 30 – 40 kg. După ce a rodit, planta moare, înmulțirea fiind făcută prin lăstarii de la rădăcină. Acești lăstari sunt luați și plantați, înființându-se astfel noi culturi de bananieri.

Pentru nevoi medicinale se poate utiliza planta în întregime. În mod curent se folosesc lăstarii, rădăcinile, florile și, bineînțeles, fructele atât de cunoscute și de apreciate de toată lumea. Din planta de bază, ca și din celelalte părți, de altfel, se obține suc, se prepară extracte, decocturi, infuzii. Prin arderea întregii plante se obține o cenușă, ce are și ea valențe medicinale.

Substanțe active importante: bananele conțin protide, lipide și nu mai puțin de 67 de glucide. Aceste fructe tropicale conțin și săruri minerale, vitaminele A, B, C și E, enzime.

Întrebuințări. Se spune despre banană că este tot atât de hrănitoare cât și carnea. Și, cu toate acestea, potrivit dr. Ovidiu Bojor, banana nu este un aliment complet deoarece conține puține substanțe grase și azotate. Cu toate acestea, bananele au o mulțime de aplicații medicinale. Cu excepția celor bolnavi de diabet (care, totuși, pot consuma flori fierte de bananier), banana poate fi consumată de oricine și mai ales de către cei care depun efort fizic și intelectual susținut. Cenușa obținută prin arderea plantei este folosită pentru calmarea durerilor de burtă, reglând activitatea din tractul gastro-intestinal. Tot cu cenușă de bananier se tratează și crizele de ulcer. Extractele de plantă se folosesc în afecțiuni cum ar fi diareea și dizenteria, cât și în tratarea unor maladii ale sistemului nervos (isteria, epilepsia). Preparatele din rădăcinile bananierului au acțiune tonică și antiscorbutică. Cu sucul de rădăcină se tratează blocajele urinare. Sucul de flori de bananier îmbunătățește situația persoanelor suferinde de dismenoree sau menoragii. Banana este recomandată copiilor, fiind utilă în procesul de creștere, în general, și mai ales în întărirea sistemului osos.

Bananele au calități importante, fiind afrodiziace, antiscorbutice, diuretice, laxative. Cu toate că sunt atât de hrănitoare și de accesibile, dr. Ovidiu Bojor afirmă că bananele trebuie, totuși, consumate „cu discernământ".

Bănuții

Denumire științifică: *Bellis perennis.*

Denumiri populare: bănuței, părăluțe.

Prezentare. Această plantă erbacee, cunoscută sub numele de bănuți sau părăluțe, ajunge până la maximum 15 cm în perioada de maturitate, fiind prezentă, laolaltă cu alte ierburi și buruieni, mai ales pe fânețe – de la câmpie și până la munte. Face parte din familia compozitelor. Frunzele sunt dispuse într-o frumoasă rozetă. Florile, adunate în capitule, sunt mici și rotunde, remarcându-se prin colorit, fiind albe sau roșiatice. Datorită florilor sale, această plantă este cultivată și pentru decor.

În scopuri medicinale se folosesc florile și frunzele. Se prepară infuzie, tincturi, se extrage un ulei. În practica medicinală se fac și comprese cu tinctură sau cu decoct de frunze și flori.

Substanțe active importante – compușii acestei plante sunt puțin cercetați. Se știe doar că are în compoziția sa o esență, care, se pare, este agentul medicinal

principal.

Întrebuinţări. Preparatele de bănuţi sunt un tonic pentru întregul organism, un revitalizant important. Au, de asemenea, proprietăţi expectorante şi febrifuge (reduc frisoanele, febra), fiind şi un diuretic rapid.

Utilizare – atât extern, cât şi intern. Potrivit prof. dr. Ion Gherman, pentru uz intern preparatele din bănuţi se folosesc în cazul migrenelor, iar pentru uz extern în cicatrizarea rănilor. Totuşi, lista afecţiunilor în care această plantă are efecte benefice este mult mai lungă: dermatoze, furunculoze, traumatisme, reumatism, gută, insuficienţă hepatică şi renală, astm, laringită.

Potrivit marelui specialist Jean Valnet, ceaiul preparat din „bănuţi este recomandat copiilor slabi sau care nu se dezvoltă".

Bătrânişul

Denumire ştiinţifică: *Erigeron canadensis.*

Prezentare. Bătrânişul este o plantă anuală, erbacee. Originară din America, acum este prezentă în toată Europa. Invazia acestei plante în Europa a început încă din secolul al XVII-lea. Face parte din marea familie a compozitelor. Frunzele bătrânişului sunt lanceolate, iar tulpina ramificată. Înfloreşte în lunile iulie, august şi septembrie, florile având culori diverse, cum ar fi alb-gălbui, albastru, liliachiu. Creşte, ca orice buruiană nedorită, în culturi, dar şi pe terenuri părăginite, pârloage, pe marginile drumurilor, în liziere. Apare şi în variantă cultivată, mai ales ca plantă ornamentală.

Pentru uz medicinal se recoltează planta întreagă, o importanţă deosebită având florile. Din buruiana numită bătrâniş se prepară infuzie şi extract fluid, dar se administrează şi sub formă de suc proaspăt.

Substanţe active importante: o grupă de uleiuri esenţiale cu miros de chimen, tanin, răşini.

Întrebuinţări. Preparatele obţinute din bătrâniş au, în primul rând, efecte diuretice, contribuind la eliminarea acidului uric. Sunt, totodată, tonifiante. Potrivit specialiştilor, uleiurile esenţiale obţinute din această plantă au un rol deosebit în afecţiuni ale sângelui, determinând dezvoltarea globulelor albe. Ceaiurile de bătrâniş sunt adevărate pansamente intestinale, contribuind, în caz de hemoragii, la refacerea tractului gastro-intestinal. Totodată, bătrânişul combate paraziţii intestinali şi reduce inflamaţiile care apar în sistemul urinar. Este indicat, de asemenea, în reumatisme şi gută.

Notabilă rămâne contribuţia sa în procesul de dezvoltare şi întărire a leucocitelor.

Bobornicul

Denumirea ştiinţifică: *Veronica beccabunga.*

Prezentare. Bobornicul este o erbacee perenă, aparţinând familiei scrofulariaceelor. Ca plantă medicinală, bobornicul este mai puţin cunoscut, deşi se găseşte lesne în flora României, de la câmpie până sub munte. Iubeşte umezeala şi de aceea va fi găsit în preajma lacurilor, a apelor curgătoare, pe lângă izvoare. Bobornicul dezvoltă un rizom lung, târâtor, expus şi nu prea consistent, tulpinile aeriene având între 10 şi 60 cm. Înfloreşte în mai şi iunie, florile fiind albastre, albastru-deschis, semănând, întrucâtva, cu cele de urzică moartă. Fructul de bobornic este o capsulă.

Pentru aplicaţii medicinale se culeg florile, fructele, tulpinile.

Substanţe active importante: un ulei volatil şi glucozide.

Întrebuinţări. Uleiul volatil de bobornic are efecte calmante şi expectorante. Se spune că extractul de frunze proaspete este un vechi remediu pentru curăţirea sângelui, pentru purificarea sanguină. Potrivit medicinii populare, bobornicul e folosit în bolile de astm, tuberculoză şi boli ale ficatului. Cercetări recente asupra virtuţilor acestei plante arată că este antiscorbutică şi că poate fi utilizată cu bune rezultate în durerile de mijloc şi de spate, precum şi în scrofuloză. Sunt cunoscute şi efectele diuretice ale acestei plante, sucul din bobornic având, de altfel, însemnate proprietăţi depurative. Un fapt deosebit de interesant – extrasul din bobornic, precum şi tocătura, amestecul din această plantă (tulpini, frunze, flori) pot fi folosite, sub formă de comprese şi cataplasme, în tratamentul pistruilor. Tot compresele şi cataplasmele cu bobornic se utilizează şi împotriva hemoroizilor, pecingenilor, ulceraţiilor scorbutice.

Babornicul este socotit, încă din vechime, drept leacul natural de purificare a sângelui şi chiar a ficatului.

Bobul

Denumire științifică: *Vicia faba.*
Denumire populară: fasole mare.
Prezentare. Bobul este o erbacee anuală, fiind un membru important al familiei leguminoaselor. Tulpina poate ajunge la o înălțime de 1,20 metri, fiind muchiată, goală pe dinăuntru și foarte suculentă în perioada de maximă vegetație. Frunzele bobului sunt penat-compuse și arată foarte frumos. Această plantă, originară din Asia, poate fi întâlnită numai în culturi, de altfel din ce în ce mai rare chiar și în gospodăriile țărănești de tradiție. Florile bobului sunt albe, roz, chiar violete. Bobul înflorește în lunile iunie și iulie, fructul fiind sub formă unor păstăi mari, cu coajă groasă. Semințele au de două sau trei ori dimensiunea unui bob de fasole, sunt ovale și ușor turtite și sunt excelente ca preparate alimentare.
Pentru uz medicinal se culeg florile, frunzele, păstăile tinere, boabele verzi, cojile păstăilor și, bineînțeles, boabele coapte. Principalul preparat medicinal este infuzia.
Pentru a ne da seama de importanța alimentară, dar și medicinală a bobului, trebuie să amintim faptul că în Antichitate grecii aveau o sărbătoare dedicată acestei plante-minune. În acea zi se ofereau zeilor, drept jertfă, vase mari cu bob gătit în diverse moduri.
Substanțe active importante: săruri minerale (pe bază de calciu, fier, natriu, magneziu, potasiu), protide, glucide, vitamine. În bob se găsesc proteine (în proporție de 25%), hidrați de carbon (50% – din care zahărul 10%, celuloza 7,5%), substanțe grase (1,5%), vitaminele A, B. C.
Întrebuințări. Bobul este un aliment foarte hrănitor. Mii de ani a fost un element deosebit de important în hrana oamenilor. Putem da aici exemplul lui Pitagora, care își îndemna elevii să consume, cu toată încrederea, cât mai mult bob.
Ca efecte medicinale ale bobului putem menționa: diuretic, sedativ, tonic. Se folosește cu precădere în afecțiuni precum colici renale, cistite, cât și în bolile de prostată. În mod surprinzător, bobul este recomandat și în afecțiuni reumatismale.

Bozul

Denumire științifică: *Sambucus ebulus.*
Denumire populară: bozie.
Prezentare. Bozul este o erbacee din familia caprifoliaceelor, fiind înrudită cu socul. La maturitate poate ajunge până la doi metri înălțime. Crește, adesea, în colonii, formând adevărate păduri în locuri umede, pe terenuri virane, prin pârloage, pe pășuni, la marginea pădurilor, în locuri părăsite. Are frunze mari, cu miros neplăcut. Bozul înflorește în lunile de vară. Florile sunt albe, grupate în inflorescențe. Fructele se prezintă sub forma unor bobițe de culoare neagră.
Pentru nevoi medicinale se recoltează frunzele, florile, coaja rădăcinilor, fructele. Din flori se prepară infuzie, iar din fructe și coajă se poate obține un decoct.
Substanțe active importante: taninuri, esențe parfumate, zaharuri, acid malic, acid tartric, substanțe amare.
Întrebuințări. Bozul are neașteptat de multe calități din punct de vedere medicinal: calmează tușea, favorizează transpirația, este diuretic, purgativ, depurativ. Florile de boz se folosesc în terapii împotriva bolilor infecțioase și a bolilor căilor respiratorii. Mult mai multe utilizări au fructele, frunzele și coaja cu care se tratează cistitele, nefritele, edemele, hidropizia, constipația. De asemenea, bozul este recomandat pentru tratamente în caz de contuzii, având, se pare, calități de agent revulsiv.
Deoarece preparatele de boz pot fi toxice (mai ales cele obținute din fructe), această plantă se va utiliza numai sub îndrumarea unui specialist.

Bradul

Denumirea științifică: *Abies alba.*
Prezentare. Bradul face parte din familia pinaceelor. Este un arbore foarte cunoscut și de aceea nu are nevoie de o prezentare extinsă. Arbore de mari dimensiuni, bradul poate ajunge până la o înălțime de 50 metri. Frunzele au formă de ace și, după cum se știe, nu cad în anotimpul rece. În mod discret, bradul înflorește în lunile mai-iunie.
Pentru tratamente medicinale se folosește uleiul volatil de brad, dar se utilizează și coaja și rășina.

Substanțe active importante: uleiurile volatile.

Întrebuințări. Uleiul volatil extras din brad are efecte pozitive asupra sistemului nervos, în afecțiunile articulațiilor (reumatism), în nevralgii. Uleiul de brad poate fi utilizat și ca expectorant.

Notă: efecte terapeutice identice se obțin și cu scoarța, rășina și uleiul volatil recoltate de la **molid** sau de la **bradul roșu** *(Picea abies).*

Brădișorul

Denumire științifică: *Licopodium clavatum.*

Denumire populară: pedicuța, barba ursului, pălămidă.

Prezentare. Brădișorul sau pedicuța este o ferigă, cu o tulpină lungă de până la un metru, culcată pe pământ, din care se ridică frunzele. Activitatea de producere a sporilor începe în iulie și se termină în septembrie. Sporii au culoarea galben-deschis. Plantă perenă, această ferigă face parte din familia licopodinaceelor. Crește în pădurile din regiunile montane și submontane.

Pentru terapii medicinale se culeg sporii, din care se prepară o pulbere, cunoscută și sub numele de sulf vegetal. Unii specialiști în medicină naturistă opinează că se poate folosi chiar și planta în întregime.

Substanțe active importante: substanțe specifice (clavatină, anotină), flavone, săruri minerale.

Întrebuințări. Din sporii de brădișor se face un preparat necesar, în primul rând, în tratarea unor afecțiuni dermatologice. Pulberea astfel obținută se folosește în tratarea eritemului sugarilor, în intertrigo, precum și în arsuri, dermatite, răni deschise – mai ales la copii. În uz intern, pentru afecțiuni cum ar fi litiazele, hepatitele, se utilizează un preparat obținut din întreaga plantă. Unii specialiști în medicină naturistă sunt de părere că preparatele de brădișor (pedicuță) sunt benefice și în tratamente împotriva tabagismului și alcoolismului.

Brânca

Denumirea științifică: *Lobularia pulmonaria.*

Prezentare. Brânca este un lichen care poate fi întâlnit cu ușurință și în țara noastră, de la deal până la munte. Copacii-gazdă sunt îndeosebi fagul și arțarul, rareori molidul, lemnele căzute, pietrele. Brânca poate atinge o lungime de 40 cm. Acest lichen se prezintă ca un lob vălurit, altfel spus un lob cu un relief pronunțat, culoarea fiind verzuie, uneori cu accente spre brun sau chiar verde, cu margini ușor galben-albăstrii sau albe. Prin urmare, un ciudat amestec de culori ce dă mister acestei ciudate plante.

Întrebuințări. Medicina populară a introdus, din timpuri străvechi, această plantă modestă în rândul celor cu efecte curative. Astfel, practica de sute sau poate mii de ani a dovedit că preparatele din lichenul de brâncă combat bolile respiratorii, dând rezultate în procedeele terapeutice asupra astmului bronșic și a tusei. Substanța sau substanțele active pe care le conține brânca produc efecte pozitive și în cazul bolilor de plămâni.

Brâncuța

Denumirea științifică: *Sisymbrium officinale.*

Prezentare. Brâncuța este o plantă erbacee aparținătoare familiei crucifereior. Are tulpină păroasă și flori galbene. Înălțimea sa poate ajunge până la 70 cm. Pentru medicație se culeg frunzele, părțile tinere ale plantei, vârfurile cu tot florile de pe ele. Brâncuța este o plantă medicinală tradițională.

Substanță activă importantă: esența alilică.

Întrebuințări. Confruntându-se cu răcelile, moșii și strămoșii noștri trebuiau să se trateze cumva. Unul dintre aceste remedii a fost brâncuța și, firește, poate fi și acuma, dacă, cumva, nu ne convin medicamentele moderne. Cu brâncuța se tratează coardele vocale bolnave sau obosite, precum și laringitele și faringitele, fiind un antiinflamator eficient. Cel mai cunoscut preparat din brâncuță este sub formă de infuzie, dar se poate folosi și sucul de brâncuță, cu condiția ca acesta să fie proaspăt. Pentru ca sucul de brâncuță să aibă un gust cât de cât acceptabil se va dizolva în el lapte, fiind bune și siropul sau mierea. Utilă în practica medicinală este și tinctura de brâncuță, deocamdată mai puțin cunoscută și utilizată.

Brânduşa de toamnă

Denumire ştiinţifică: *Colchicum autumnale.*

Prezentare. Erbacee micuţă cu flori liliachii, cu înălţime până la 13 cm, brânduşa de toamnă aparţine familiei iridaceelor. Are o dezvoltare deosebită şi îndelungată, ajungând la înflorire abia toamna târziu. Brânduşa de toamnă creşte în zonele de deal, în locuri umede. Fructul, de mărimea unei nuci, este otrăvitor, brânduşa de toamnă fiind considerată o plantă toxică, deci o plantă periculoasă.

Pentru uz medicinal se recoltează seminţele şi bulbul, din care se obţin preparate cu aplicaţii deosebite, cel mai important şi mai cunoscut fiind tinctura. Acest preparat va fi folosit cu maximă precauţie şi nu va fi lăsat sub nici o formă la îndemâna copiilor.

Substanţa activă importantă este colchicina. Acest alcaloid se găseşte mai ales în fructul brânduşei de toamnă şi are virtuţi medicinale de excepţie. În acest sens, în prezent se fac cercetări privind efectele colchicinei în boli grele, cum ar fi cancerul.

Cercetări mai noi asupra brânduşei de toamnă au dus la sinteza unui alt compus, democolcina – mai puţin toxic decât colchicina – întrebuinţat cu succes, se pare, în tratarea unor afecţiuni ale sângelui.

Întrebuinţări. Colchicina acţionează deosebit de eficient în gută, fiind considerat remediul clasic în stoparea rapidă a atacurilor acestei afecţiuni. De precizat că orice tratament cu brânduşă de toamnă se face numai şi numai sub control medical. Altfel, există riscul unor grave intoxicaţii, cu sfârşit letal.

Preparatele din brânduşă de toamnă sunt cunoscute şi ca un bun antinevralgic, dar şi ca un diuretic eficient.

Există şi o legendă în legătură cu numele acestei plante periculoase. Se spune că în Colchida, o regiune din zona estică a Mării Negre, trăia Medeea, o renumită vrăjitoare. Ea a preparat o poţiune malefică şi a lăsat să cadă o picătură pe pământ. Din acea picătură a răsărit brânduşa de toamnă! Să notăm şi faptul că în Evul Mediu brânduşa de toamnă se folosea ca insecticid.

Brebenelul

Denumire ştiinţifică: *Corydalis cava.*

Denumiri populare: brebenea, breabăn.

Prezentare. Brebenelul este o plantă care înfloreşte primăvara, acoperind solul pădurilor de la deal şi câmpie cu un strat vegetal viu, multicolor şi frumos mirositor. Sub numele de brebenel sunt cunoscute mai multe specii de plante cu trăsături comune, adică sunt erbacee perene, au structură asemănătoare şi relativ aceiaşi compuşi chimici activi. Brebenelul face parte din familia papaveraceelor. Tulpina este suculentă şi rareori trece de 20 cm înălţime. Rizomul este dezvoltat şi, de cele mai multe ori, gol pe dinăuntru. Florile, în culori albe, gălbui, roz, violete, purpurii, sunt melifere.

Pentru trebuinţe medicinale se recoltează rizomii. Din tulpini şi flori se poate obţine un suc.

Substanţe active importante: trei compuşi specifici – coridalină, coricavină şi bulbocapnină. Bulbocapnina este o substanţă toxică.

Întrebuinţări. Preparatele de brebenel au acţiune asupra sistemului nervos, făcând unele reglaje în buna funcţionare a acestuia. De asemenea, preparatele de brebenel sunt folosite în afecţiuni cardiace, mai ales pentru reducerea tensiunii arteriale. Aceste preparate au influenţă pozitivă şi asupra funcţionării tractului gastro-intestinal.

Ca plantă medicinală, brebenelul este încă puţin cunoscut în ţara noastră, deşi compuşii săi activi arată că merită toată atenţia.

Broccoli

Denumire ştiinţifică: *Brassica oleracea,* var. *botrytis.*

Denumire populară: conopida broccoli.

Prezentare. Broccoli se deosebeşte de conopidă prin partea comestibilă care nu este atât de aglomerată, ci mai rară, precum un chiorchine. Prin urmare, am putea spune că broccoli este o conopidă cu inflorescenţa mai rară. Această inflorescenţă poate fi verde, galbenă sau violetă, neexistând deosebiri în ceea ce priveşte conţinutul şi consistenţa. Broccoli este o legumă foarte fragedă şi hrănitoare. Are şi calităţi medicinale, recunoscute din ce în ce mai mult. Se consumă în salate (există foarte multe reţete, bine puse la punct), dar şi gătită cu carne, cu paste, cu ouă, cu brânză,

cu orez.

Substanțe active importante: conținut mare de vitamina C, vitamina K, beta-caroten, săruri minerale, celuloză, glucide. Recent s-au descoperit doi compuși – sulforafan și indol-carbinol – care atestă broccoli ca o legumă utilă în profilaxia cancerului de stomac și de sân.

Întrebuințări. Preparatele din broccoli sunt recomandate în avitaminoze, anemii, deranjamente digestive, în prevenirea cancerului pe tractul gastro-intestinal, în osteoporoză, în combaterea hemoragiilor. Leguma numită broccoli este cunoscută și ca un ușor, plăcut și eficient depurativ gastro-intestinal.

Brusturele

Denumirea științifică: *Arctium lappa.*

Denumiri populare: ciulin, captalan, lipan.

Prezentare. Dicționarele spun despre cuvântul brusture că este autohton. De fapt nu este vorba despre o singură plantă, ci despre un grup de plante din același gen – *Lappa*, care se numesc brusturi și fac parte din familia compozitelor. Brusturele se remarcă prin frunzele mari, late, groase, consistente, de un verde adesea întunecat, cât și prin înălțime – până la 1,3 metri. Florile sunt aproape roșii sau violete și sunt dispuse în inflorescențe sferice înconjurate de țepi. Când se usucă, inflorescența devine scaiete. Brusturele este o plantă maiestuoasă, puternică, cu un ciclu de viață de doi ani. Poate fi întâlnit pretutindeni în arealul românesc, de la câmpie până la munte.

Virtuți medicinale au rădăcinile plantei aflată în al doilea an de vegetație, care se recoltează primăvara devreme sau toamna târziu. Este de dorit ca aceste rădăcini să se folosească proaspete deoarece, prin uscare, își pierd o parte din proprietăți.

Substanțe active importante. Cea mai importantă substanță specifică din rădăcina brusturelui este lactona. Alte substanțe: vitamine din clasa B, săruri de potasiu, inulină (în cantitate mare), ulei volatil, tanin, precum și un compus antibiotic despre care se spune că este tot atât de eficient cât și penicilina.

Întrebuințări. Rădăcina de brusture este un medicament natural cu efecte benefice în cazul bolilor de splină și ficat. Este, de asemenea, un bun depurativ. Reduce glicemia și se manifestă ca un veritabil agent antimicrobian. Preparatele din brusture sunt recunoscute și ca un bun tonic pentru păr, stimulând creșterea părului. Tot la capitolul cosmetică menționăm: cu preparatele de brusture se tratează tenurile grase, putând fi folosite, deci, și ca un excelent agent de curățire a tenului. Brusturele este eficient și în tratarea acneei, eczemelor și furunculozei.

Din brusture, în amestec cu alte plante, se poate prepara un ceai cu acțiune de curățire internă și intensă a organismului. Prin urmare, brusturele poate fi utilizat cu succes ca decoct, intern sau extern, pentru o igienizare cu totul originală și mai ales sănătoasă. O astfel de igienizare este binevenită primăvara, brusturele combătând, totodată, și astenia de primăvară.

Cercetări mai noi au dus la obținerea uleiului din semințe de brusture. Acest ulei poate fi utilizat în proceduri cosmetice, dar și în tratamente dermatologice importante, cum ar fi tratamentul furunculozei.

Brusturele este cunoscut și pentru utilizarea sa, cu succes, în suferințe ale splinei și ale ficatului.

Bujorul de munte

Denumire științifică: *Rhododendron kotsschyi.*

Prezentare. Bujorul de munte, numit uneori și smârdar, este un subarbust a cărui înălțime abia ajunge la 50 cm. Face parte din familia ericaceelor, fiind o plantă cu o tulpină mult ramificată. Rădăcina este, de asemenea, foarte dezvoltată. Frunzele, lucioase, consistente și de mici dimensiuni, sunt dispuse altern. Florile, de culoare roșie, rareori roz sau albă, au un miros plăcut. Bujorul de munte înflorește pe toată durata verii. Fructul este o capsulă.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, ramurile tinere cu tot cu flori, florile. Se prepară infuzie, decoct, extract.

Substanțe active importante: ulei eteric, taninuri.

Întrebuințări. Se spune despre preparatele medicinale de bujor de munte că au proprietăți afrodiziace. Este, de asemenea, cunoscut faptul că au efecte pozitive în boli de ficat, precum și în afecțiuni respiratorii.

În cantități mari, preparatele pe bază de bujor de munte pot fi toxice.

Buretele de stejar

Denumirea științifică: *Boletus igniarius.*
Denumire populară: iască.
Prezentare. Este vorba, de fapt, despre două genuri de ciuperci – *Fomes* și *Phellinus* – care cresc în pădure, pe tulpinile copacilor bătrâni, mai ales pe stejari și fagi. Aceste ciuperci sunt folosite ca materie primă pentru prepararea a ceea ce noi numim iască. Buretele de stejar crește sub forma unei copite de cal sau a unei etajere. Trăind pe copaci, buretele de stejar produce, în timp, putregaiul alb al lemnului.
Întrebuințări. În medicina populară, buretele de stejar a fost folosit, multă vreme, pentru oprirea sângerărilor și tratarea rănilor. În natură, în lipsă de altceva, se utilizează ca pansament, fiind un hemostatic destul de puternic. Este posibil să aibă și proprietăți antimicrobiene.

Buruiana de trânji

Denumire științifică: *Neottia nidus-avis.*
Denumire populară: trânji.
Prezentare. Buruiana de trânji este o plantă perenă, saprofită (adică se hrănește cu resturi de plante aflate în descompunere). Face parte din familia orhideelor, fiind, de fapt, o orhidee de pădure. Fiind o plantă saprofită, buruiana de trânji crește pe solul bogat în putregaiuri al pădurilor, mai ales al pădurilor de foioase. Datorită modului său de hrănire, rădăcinile sunt cărnoase, dezvoltate, încâlcite. Buruiana de trânji nu are clorofilă. Florile au culoare închisă, brună și miros a miere de pădure. Planta înflorește în lunile mai, iunie și iulie. Fructul este o capsulă.
Întrebuințări. În medicina populară românească, buruiana de trânji este cunoscută ca un important remediu în tratarea hemoroizilor.

Busuiocul

Denumire științifică: *Ocimum basilicum.*
Denumiri populare: vasilisc, bosioc, borjolică, mătăcină, floarea bisericii, bazilic, planta lui Hristos, buruiana dragostei.
Prezentare. Plantă foarte cunoscută, aparținătoare de familia labiatelor, busuiocul se cultivă, fiind cunoscut ca busuioc de grădină. Există și **busuioc sălbatic** *(Prunella vulgaris)*, dar acesta nu are prea mare importanță ca plantă medicinală. Busuiocul de grădină ajunge până la 50 – 60 cm înălțime. Înflorește în iulie-august, florile fiind albe sau roz. Se usucă foarte bine și miroase plăcut, persistent.
Valoare medicinală are partea aeriană a busuiocului și se recoltează când apar florile. Preparatul principal pentru uz medicinal este infuzia. Alte preparate semnificative: siropul și esența.
Substanțe active importante: oestragol și linalol.
Întrebuințări. Busuiocul este un bun stimulent general, fiind antibacterian, antifungic, stomahic, carminativ, antispastic. Naturiștii îl recomandă în tulburări gastro-intestinale, în inflamații ale căilor respiratorii și ca diuretic. Interesantă este și utilizarea infuziei de busuioc în afecțiuni pe fond nervos, altfel greu de vindecat. Chiar migrenele, tot cu busuioc se tratează și, deci, nu întâmplător, în casele de la țară, pe vremuri, în grindă trona busuiocul pe toată durata iernii. De asemenea, busuiocul se folosește pentru calmarea durerilor în urma înțepăturilor de viespi și albine.
Dar iată lista afecțiunilor tratate cu busuioc: gripă, vomă, răceală, bronșite, colici și balonări intestinale, nevralgii, lipsa poftei de mâncare, în reglarea lactației la femeile care alăptează. Mai există încă o afecțiune care se tratează cu busuioc – neplăcutele afte. În acest caz se face gargară cu decoct concentrat de busuioc, punându-se două linguri de decoct la 100 ml apă.
În bucătărie, busuiocul are locul său, fiind folosit, sub formă de pulbere sau frunze proaspete, la prepararea diferitelor mâncăruri.
Datorită aromei sale plăcute și persistente, busuiocul este utilizat, din ce în ce mai mult, și în industria cosmetică.
Un loc aparte are busuiocul în credințele și tradițiile poporului român, fiind considerat plantă sfântă. Există credința potrivit căreia, pus la icoană sau în grinda casei, aduce liniște în gospodărie, pace între cei aflați sub același acoperiș. Se zice că la nașterea Domnului, în juru-i a răsărit busuioc și de aceea preoții își fac agheasma cu busuioc și stropesc cu agheasmă folosind un pămătuf de busuioc.

Busuiocul este prezent în multe alte împrejurări ale vieții românilor, fiind socotit o plantă miraculoasă. De pildă, mireasa care se duce la cununie trebuie să ia, neapărat, un fir de busuioc din grinda casei. Pentru noroc, pentru copii frumoși și sănătoși, pentru spor și bine în viață. În vechiul sat românesc, frecarea mâinilor și a tâmplelor cu busuioc era o procedură curentă, fiind o primă formă de tratament în aproape orice afecțiune.

Desigur, busuiocul este considerat nu numai un leac pentru trup, ci și, deopotrivă, pentru suflet.

C

Cacao / Arborele de cacao

Denumire științifică: *Theobroma cacao.*

Prezentare. Arborele de cacao este unul dintre cei mai frumoși și mai pitorești copaci. Florile și fructele îl împodobesc începând de la baza tulpinii și până pe ramurile îndepărtate ale bogatei sale coroane. Arborele de cacao are o înălțime maximă de 15 metri, în mod obișnuit ajungând la circa 10 metri. Aparține familiei malvaceelor și își are originea în America Centrală (Mexic), dar se cultivă în prezent în toate zonele tropicale. Fructele sunt niște bace de mari dimensiuni (15-20 cm lungime), ce conțin până la 30 de semințe, adică boabele de cacao, care au o compoziție chimică complexă și sunt foarte hrănitoare.

În cazul arborelui de cacao, valoare medicinală au boabele, care în mod obișnuit se macină, obținându-se pudra de cacao. Pot avea efecte medicinale și preparatele din tecile cărnoase, în care s-au aflat boabele, sau chiar frunzele.

Utilizarea arborelui de cacao ca plantă medicinală este foarte veche. De altfel, arborele de cacao figura la loc de cinste în practicile medicinale ale aztecilor. Aceștia preparau din boabele de cacao un aliment al zeilor, cu virtuți tonifiante, euforizante și chiar afrodiziace.

Substanțe active importante: în primul rând teobromina și teofilina – care sunt substanțe specifice arborelui de cacao, apoi cafeina și teina. Nu trebuie uitat renumitul ulei gras, adică untul de cacao. Pe lângă aceste substanțe, arborele de cacao și, în special, boabele de cacao, conțin săruri minerale, enzime, aminoacizi.

Întrebuințări. Asemenea cafelei, preparatul de cacao acționează asupra sistemului nervos central și mai ales asupra scoarței cerebrale, impulsionând activitățile fizice și intelectuale. La fel ca băutura de cafea, băutura de cacao creează o stare de confort fizic și psihic, acționând nu numai asupra sistemului nervos, ci și asupra sistemelor cardiovascular, respirator și digestiv. Potrivit unor cercetări de dată recentă, preparatele de cacao au rol detoxifiant și depurativ, contribuind, de exemplu, la eliminarea clorurilor, a lichidului seros din spațiul intracelular și din cavitatea abdominală.

În realitate, efectele medicinale ale preparatelor de cacao sunt, însă, mult mai complexe și mai diverse, datorită numărului mare de compuși pe care îl conțin semințele acestui arbore.

Se recomandă, totuși, consumarea cu moderație a preparatelor de cacao, inclusiv sub formă de alimente, deoarece în cantități mari pot provoca amețeli sau chiar dureri de cap.

Cafeaua / Arborele de cafea

Denumire științifică: *Coffea arabica; Coffea excelsa; Coffea robusta.*

Prezentare. Arborele de cafea este un arbust cu o înălțime maximă de 12 metri. Face parte din familia rubiaceelor. Deși se consideră că peninsula Arabiei este patria sa de origine, de fapt arborele de cafea provine din Abisinia. În schimb, în Arabia i s-au descoperit calitățile, cunoscută fiind povestea cu acel păstor care observase un comportament ciudat la caprele sale după ce acestea mâncau, cu poftă, zilnic, semințele unui arbust ce se va dovedi a fi celebrul „producător” al cafelei, adică arborele de cafea.

Frunzele arborelui de cafea sunt alungite, cu nervuri puternice, cu suprafață aproape lucioasă, fiind cărnoase și consistente. Florile apar la subsuoara frunzelor și

au culoarea albă. Interesant e fructul, care are forma unei cireșe. În dezvoltarea sa, acest fruct parcurge trei stadii de culoare – verde, roșie și, în cele din urmă, violetă, în fiecare asemenea „cireașă” „fsdfsd” a arborelui de cafea se găsesc două boabe tainice, miraculoase.

În cazul arborelui de cafea, valoare medicinală au, în primul rând, boabele. Totuși, se pare că au virtuți medicinale și frunzele, și chiar coaja. Modul de preparare al boabelor de cafea este cel bine știut de sute de ani – decoct și infuzie. Din boabe se extrage cafeina, care este un adevărat medicament.

Substanțe active importante: foarte cunoscutul alcaloid numit cafeină, apoi cafeonă, tanin.

Întrebuințări. Cafeaua, mai exact spus extractul apos al semințelor arborelui de cafea, este un tonic puternic al sistemului nervos central, în primul rând al scoarței cerebrale. Cafeaua este și un bun diuretic. S-a constat și faptul că îmbunătățește circulația sângelui, că dilată căile respiratorii, că fluidizează mucoasele de pe căile respiratorii și că echilibrează compoziția sucului gastric. Cafeaua este, totodată, un adevărat accelerator al inimii. Combate astenia și are o anume influență benefică chiar și în cazul bolilor infecțioase.

Rezultatele bune obținute prin consumul cafelei pot fi, însă, puse sub semnul întrebării dacă acest consum este repetat și în cantitate mare. Astfel, cei care suferă de insomnie sau de hipertensiune arterială vor trebui să-și limiteze drastic consumul de cafea.

Efectele cafelei depind și de fiecare individ în parte (Balzac bea circa 50 de cafele pe zi, a lucrat foarte mult și cu succes, dar a murit relativ tânăr, bolnav de hidropizie). Asupra unora cafeaua are efecte majore, provocându-le insomnii și agitație, în timp ce alții beau cafea și dorm foarte bine, chiar mai bine decât dacă nu ar bea.

Un consum mare de cafea – mai mult de trei cești pe zi – poate crea dependență sau chiar probleme de sănătate. Specialiștii sunt de părere că există o anumită sensibilitate la cafea și în funcție de vârstă, copiii fiind, de exemplu, foarte sensibili. Din acest motiv, copiilor le este interzis consumul cafelei. Cât despre efectele cancerigene ale cafelei, nimic nu e dovedit, în schimb e foarte posibil ca acest aliment-medicament să elimine pericolul îmbolnăvirilor de cancer de intestin gros.

Componentă a vieții moderne, cafeaua contribuie în mod cert, prin efectele sale psihoenergizante, la buna condiție fizică și psihică a tuturor celor care apelează la ea, cu încredere și speranță, în fiecare dimineață și ori de câte ori este nevoie.

Caisul

Denumire științifică: *Armeniaca vulgaris; Prunus armeniaca.*

Prezentare. Caisul este, de multă vreme, un arbore comun în spațiul românesc. Pom fructifer, face parte din familia rozaceelor. Originar din China, caisul s-a răspândit în toată lumea, fiind aclimatizat, de foarte multă vreme, și în Europa de sud-est. Este un arbore de înălțime mai degrabă redusă – circa 10 metri. Frunzele sunt de formă ovală, cu marginile fin crestate. Caisul înflorește primăvara, aspectul său fiind foarte frumos, de strai de sărbătoare. Se spune că nu numai simpla vedere a acestui arbore înflorit are efecte benefice asupra sufletului omului, ci și mireasma florilor sale. Fructele, aromate și apetisante, sunt deja bune pentru consum în iunie-iulie. Florile caisului sunt mult căutate de albine – iată, deci, încă un motiv pentru a avea încredere în valențele medicinale ale viitoarelor fructe.

Caisele se consumă crude și sunt utilizate în curele de fructe. Se consumă și sub formă de suc, compot sau fructe uscate.

Substanțe active importante: săruri minerale și oligoelemente (calciu, fier, potasiu, fosfor, fluor, cobalt, brom, magneziu), levuloză și glucoză și, mai ales, vitamine – B1, B2, C și, în cantități însemnate, vitamina A.

Întrebuințări. Caisa are o valoare energetică semnificativă, fiind hrănitoare și lesne digerabilă. Efectele în plan medicinal nu sunt foarte importante, dar s-a observat că un consum zilnic de caise are efecte în cazul anemiilor, rahitismului, întârzierilor de creștere, asteniilor, insomniilor și chiar în stări depresive. Se pare că acționează și în sensul creșterii imunității organismului. Caisele tonifică întregul organism și mai ales activitatea gastro-intestinală, fiind, totodată, astringente și diuretice.

Efectul tonic al caiselor se manifestă și asupra epidermei, cunoscute fiind măștile și loțiunile de ten pe bază de caise.

Calomfirul

Denumire științifică: *Tanacetum vulgare; Tanacetum parthenium; Crysanthemum vulgare; Crysanthemum balsamita.*

Denumire populară: vetriceaua.

Prezentare. Calomfirul este o plantă erbacee, cu dezvoltare perenă, aparținătoare de familia compozitelor. Are un rizom puternic, contorsionat. Tulpina aeriană este dreaptă și poate ajunge până la 1,5 metri înălțime, fiind acoperită cu perișori foarte fini. Frunzele au formă ovală și sunt ușor crestate. Florile, de culoarea galbenă, se dezvoltă târziu, prin lunile august și septembrie. Această plantă se cultivă, adesea, pentru decor.

Pentru nevoi medicinale se recoltează partea aeriană și semințele. Se prepară infuzie, pulbere, extracte, mixturi, cataplasme, tincturi.

Substanțe active importante: două substanțe specifice – tanacetonă și tanacetină, ulei eteric, flavone, tanozoide, substanțe amare.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de calomfir sunt cunoscute ca vermifuge. Ele au, însă, și alte proprietăți, fiind antispasmodice, tonice, antiseptice. Unii specialiști recomandă preparatele de calomfir în afecțiuni renale și digestive. Preparatele de calomfir sunt eficiente, de asemenea, în stimularea digestiei și în reechilibrarea ficatului. Potrivit unor observații mai vechi, aceste preparate au efecte și în dureri de stomac, reumatisme și gută, oboseală accentuată, menstruație insuficientă (reglează hemoragia menstruală).

Legat de această ultimă recomandare, trebuie menționat și faptul că preparatele din calomfir pot provoca avortul. Totodată, se știe, prin tradiție, că preparatele de calomfir contribuie activ la asigurarea echilibrului psihic și nervos al femeilor aflate în suferințe specifice, combătând stările de spirit confuze, de isterie, de tensiune nervoasă, migrenele.

Calomfirul este o plantă ce va fi utilizată cu precauție, deoarece prin supradozare poate avea efecte toxice. Este interzisă utilizarea calomfirului în timpul sarcinii.

Camforul / Arborele de camfor

Denumire științifică: *Cinnamorium camphora.*

Prezentare. Arborele de camfor este un copac din pădurea ecuatorială. Pentru terapii se utilizează tulpina și frunzele. Extractul care se obține – aflat în folosință sub numele de ulei camforat – este un produs vestit.

Substanțe active importante: camfor, borneol.

Întrebuințări. Camforul are efect relaxant pentru căile respiratorii și pentru sistemul nervos. Practic, extractele de camfor repun întreg organismul în mișcare prin faptul că activează fluidele și stimulează centrii nervoși vasomotori și respiratori. Această influență revitalizantă provoacă poftă de mâncare, calmează reumatismele și alte dureri din organism, liniștește activitatea din stomac și din intestinul subțire.

Cu decoct preparat din arbore de camfor se tratează gingivitele, gripa, spasmele stomacale, oboseala complexă.

Captalanul

Denumire științifică: *Petasites hybridus.*

Prezentare. Captalanul este o erbacee perenă din familia compozitelor. Cu o înălțime la maturitate de până la 40 cm, captalanul are frunze mari, late, consistente, ușor cărnoase. Înflorește înainte de înfrunzire, prin martie-aprilie. Rizomul, adică tulpina subpământeană, este puternic, gros, asemănător rizomilor care trăiesc în locuri umede. Captalanul poate fi găsit pe malul lacurilor, al râurilor, prin zone mlăștinoase, fiind iubitor de apă.

Pentru aplicații în medicina naturistă se recoltează rizomii, frunzele și florile. Rizomii se culeg toamna, la sfârșitul perioadei de vegetație.

Substanțe active importante. Până în prezent, în captalan au fost evidențiate două substanțe, cu totul deosebite ca efect terapeutic: petazina și inulina (un polizaharid).

Întrebuințări. Sub formă de infuzie, preparatele de captalan au efecte antispastice, calmante, expectorante, vasodilatatoare, analgezice. Ceaiul de captalan se folosește în calmarea crampelor neuro-musculare, în relaxarea și regularizarea activității căilor respiratorii, în bolile de inimă – fiind un bun vasodilatator – și, mai nou, se încearcă

utilizarea sa în tratamentul bolilor canceroase (s-au făcut deja cercetări ale căror rezultate s-au dovedit încurajatoare).

Atenție – captalanul se va administra numai sub îndrumarea specialistului, a medicului, deoarece petazina poate avea efecte nedorite asupra sistemului nervos.

Cartoful

Denumire științifică: *Solanum tuberosum.*

Denumiri populare: baraboi, barabulă.

Prezentare. Cartoful – o plantă erbacee anuală din familia solanaceelor – provine din America. Adus și aclimatizat în Europa, cartoful a fost folosit, o vreme, ca hrană pentru animale. În secolul al XVIII-lea, farmacistul francez Parmentier introduce cartoful în alimentația oamenilor. Datorită calităților sale nutritive, cartoful a devenit foarte repede hrană de bază pentru popoare întregi.

În pământ, cartoful are o tulpină care se îngroașă sub formă de tuberculi și rădăcini. Tulpina aeriană este muchiată și suculentă. Florile cartofului sunt albe sau violete.

În alimentație, dar și pentru terapii, se utilizează tuberculul.

Pentru uz medicinal se prepară suc, decoct, cataplasme, terci de cartofi cruzi, cartofi în coajă fierți pe jumătate, cartofi copți sau fierți în coajă, făină de cartofi.

Substanțe active importante: amidon, săruri minerale diverse (pe bază de calciu, magneziu, fosfor, fier, mangan, cupru, potasiu), protide, lipide, vitaminele din grupul B (B1, B2, B6), vitaminele A și C, acid folic, acid citric, acid malic. Toate acestea arată importanța de excepție a cartofului pentru alimentație, oferind, practic, o hrănire completă. Mai mult decât atât, cartoful este foarte ușor digerabil.

Întrebuințări. Preparatele din cartofi combat aciditatea gastrică, precum și iritațiile interne și ulcerele gastrice și duodenale. Naturiștii recomandă consumul de cartofi celor care suferă de diabet, obezitate (cartofii nu îngrașă!), litiaze biliare, disfuncții intestinale, hepatite, dischinezii biliare, artrite. Decoctul de cartofi fierți în coajă are proprietăți alcalinizante și remineralizante.

Cel mai sănătos mod de preparare a cartofului este coacerea sau fierberea în coajă.

În afară de tuberculi, celelalte părți ale cartofului sunt toxice. Și chiar și tuberculii sunt toxici dacă au culoarea verde, culoare ce apare, de obicei, după ce tuberculul de cartof a stat timp îndelungat la soare.

Cert este faptul că virtuțile medicinale ale cartofului sunt atestate de multă vreme. Cândva, pe vremea când se cultiva mai mult ca plantă decorativă, inițiații considerau cartoful ca un leac pentru creșterea longevității.

Cartofii dulci, cunoscuți și sub numele de **batate** *(Ipomoea batatas)*, precum și **topinamburul** sau **napul porcesc** *(Helianthus tuberosus)* au proprietăți asemănătoare cu ale cartofului. Napul porcesc este denumit de naturiști cartoful diabeticilor.

Batata și napul porcesc sunt recomandate cu insistență în hrana celor care suferă de afecțiuni cardiovasculare.

Castanul

Denumire științifică: *Aesculus hippocastanum.*

Denumire populară: castan porcesc, castan sălbatic.

Prezentare. Castanul este un arbore puternic și maiestuos. Își are originea în peninsula Balcanică. Înalt până la 30 de metri, castanul se remarcă și prin valoarea sa ornamentală. Frunzele castanului au un pețiol lung de 10 – 20 cm, fiecare grupare de frunze având mai multe foliole. Aceste foliole sunt dispuse după mărime, cea mai mare fiind foliola mijlocie. Castanul înflorește în mai și iunie, florile – ca și frunzele – contribuind la frumusețea acestui arbore. Fructul castanului este o capsulă cărnoasă, verde, cu ghimpi, mult mai mare decât o nucă. În momentul coacerii, coaja verde cu ghimpi plesnește și apar semințele, adică ceea ce în mod obișnuit numim castane.

Castanul face parte din familia hipocastanaceelor.

În cazul castanului, pentru uz medicinal se recoltează scoarța de pe ramurile ceva mai tinere (de circa trei-cinci ani), castanele, frunzele și florile. Din toate acestea se obțin, prin procedee specifice, diverse preparate cu semnificativă valoare medicinală, precum și extracte necesare în industria farmaceutică. Cel mai important preparat de castan este decoctul.

Substanțe active importante: în scoarță – esculină, esculozidă, fraxină,

cumarină; în frunze – astragalină, quercitină, filochinonă; în castane – saponine (în primul rând escină), flavonoide.

Întrebuințări. Preparatele de castan au acțiune astringentă, antiinflamatoare, vasoconstrictoare, influențând, în mod pozitiv, circulația sângelui, prin fluidizarea fluxului sanguin. S-a constatat, totodată, că preparatele de castan sunt și un bun tonic venos.

Interesante pentru viața modernă sunt preparatele din scoarță, acestea având efecte pozitive în cazul afecțiunilor dermatologice.

Printre afecțiunile care se tratează cu extracte de castan se numără varicele, varicocelul, umflarea ficatului, hemoroizii, tulburările de menopauză, flebitele, ulcerele varicoase.

Prin urmare, castanul porcesc (sau sălbatic) este important mai ales pentru terapiile medicinale privind afecțiunile vasculare – de la varice până la hemoroizi și ulcere varicoase. În asemenea tratamente este recomandat – ca adjuvant însă -

și castanul dulce, ale cărui fructe sunt comestibile.

Castanul dulce *(Castanea sativa)* face parte din familia fagaceelor. Este un arbore ce crește numai în anumite zone din țara noastră – în Maramureș și în nordul Olteniei. Castanul dulce este un simbol al longevității – poate trăi până la 1.000 de ani și chiar mai mult. Fructele castanului dulce, castan întâlnit în culturi, sunt comestibile, fiind energizante și remineralizante.

Castanele dulci constituie un aliment recomandat celor bolnavi de inimă și de rinichi, fiind, totodată, un tonic și un reechilibrant digestiv. Din castanele dulci se face vestitul pireu de castane, un foarte bun desert consumat nu numai pentru savoarea sa, ci și pentru a îmbunătăți digestia. Datorită calităților lor, castanele dulci sunt recomandate anemicilor, celor slăbiți, convalescenților. De asemenea, sunt indicate și în hrana copiilor, având valoare calorică mare (100 g castane dulci au 220 calorii), precum și o compoziție chimică foarte bogată – vitamine, săruri minerale, lipide, glucide.

Castravetele

Denumire științifică: *Cucumis sativus.*

Prezentare. Castravetele aparține familiei cucurbitaceelor. Este o erbacee anuală ce se dezvoltă sub forma unei tulpini târâtoare-agățătoare, acoperită cu peri aspri. Frunzele sunt mari, ușor cordiforme, dar cu vârful ascuțit. Florile sunt galbene și se aseamănă, întrucâtva, cu o stea. Fructul acestei plante, castravetele, util în bucătărie, are și o serie de proprietăți medicinale.

Forma cea mai indicată pentru aplicații medicinale este sucul de castravete. Semințele, vrejurile și cârceii de castravete au, de asemenea, proprietăți medicinale, pentru terapii preparându-se un decoct.

Substanțe active importante: vitaminele A, B și C, săruri de calciu, fier, fosfor, potasiu, azotați, caroten, mucilagii, sulf, siliciu.

Întrebuințări. Castravetele și preparatele pe bază de castravete au importante utilizări în cosmetică. Este deja arhicunoscut faptul că preparatele din castravete sunt utilizate în remedierea unor afecțiuni dermatologice, de pildă în cazul tenurilor afectate de alte preparate cosmetice sau de poluare și stres, în inflamații diverse ale pielii, în pecingini, în combaterea ridurilor. Rămânând în acest registru cosmetic, este bine de știut și faptul că preparatele și extractele de castravete contribuie la fortificarea părului și a unghiilor. Castravetele are proprietăți depurative recunoscute, fiind utilizat atât intern, cât și extern, ca agent de curățire, de detoxifiere. Ca depurativ, este indicat în gută. Castravetele acționează și ca diuretic – în afecțiuni renale, mai ales în combaterea formării calculilor. Fierți, castraveții bandajează și vindecă iritațiile intestinale și spasmele abdominale. Este bine de știut și faptul că această plantă legumicolă, atât de obișnuită, de altfel, contribuie chiar și la stabilizarea funcționării inimii și a aparatului circulator.

Căldărușa

Denumirea științifică: *Aquilegia vulgaris.*

Denumire populară: clopoței mari.

Prezentare. Căldărușa este o erbacee perenă. Tulpina este ramificată, rareori simplă, înălțimea maximă a acesteia fiind de 80 cm. În vârful tulpinii și al ramurilor se găsesc florile mari, sub formă de clopot, colorate în albastru, roz, alb sau violet.

Căldărușa înflorește în prima parte a verii. Poate fi întâlnită în flora spontană, prin fânețe, poieni, liziere, tufărișuri, îndeosebi în zonele de sub munte și chiar la munte. Uneori, căldărușa este și cultivată, fiind o frumoasă plantă ornamentală. Aparține familiei ranunculaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează cozile frunzelor și semințele. Atenție, căldărușa este o plantă otrăvitoare, utilizarea ei făcându-se cu precauție.

Substanțe active importante: un alcaloid încă puțin cercetat, dar despre care se știe că este toxic.

Întrebuințări. Preparatele de căldărușă au efecte în afecțiuni precum icterul, cât și în diverse boli de piele. În general, această plantă este puțin folosită în terapii medicinale, utilizarea sa frecventă fiind ca plantă ornamentală, datorită florilor sale cu o conformație curioasă. Flori care, se spune, erau folosite cândva ca protectoare împotriva deochiului, precum și în descântece.

Călinul

Denumire științifică: *Viburnum opulus.*

Denumire populară: bulgăre de zăpadă.

Prezentare. Călinul este un arbust ce crește în flora spontană, dar poate fi și cultivat, ca plantă ornamentală. Face parte din familia caprifoliaceelor. Călinul are o înălțime medie de doi – trei metri, rareori ajungând până la cinci metri. Frunzele au mai mulți lobi, maximum cinci. Florile sunt grupate, având culoarea albă. Înflorește la sfârșitul primăverii și la începutul verii. Fructele, dispuse în ciorchini, au culoarea roșie și sunt pline de suc, nefiind comestibile. Călinul crește prin păduri, liziere, tufărișuri. În parcuri, este prezent sub forma unor tufișuri ornamentale, cunoscute sub numele de bulgăre de zăpadă (boule de neige).

Pentru uz medicinal se recoltează coaja. Se prepară sub formă de tinctură, decoct, extract fluid.

Substanțe active importante: o substanță specifică importantă – viburnina, salicilină, tanin, acizi, rășini.

Întrebuințări. Preparatele obținute din coaja călinului sunt diuretice, astringente și mai ales sedative. Specialiștii recomandă aceste preparate pentru tratarea menstruațiilor dureroase, cât și a disfuncțiilor pe fond nervos, disfuncții ce apar în timpul sarcinii și alăptării.

Având proprietăți sedative, extractele de călin calmează crampele musculare și contribuie la destinderea întregului organism în condiții de emoție puternică sau stres.

Cătina albă

Denumirea științifică: *Hippophae rhamnoides.*

Denumiri populare: cătină, cătină cenușie, cătină de râu, tufișul de nisip.

Prezentare. Cătina este un arbust spinos, aparținător familiei eleagnaceelor. Se cunosc două varietăți – cătina albă și cătina roșie.

Important pentru farmacia naturistă este fructul cătinii albe. Arbustul de cătină albă are frunze alungite, cenușii-argintii – strălucitoare pe față, mate pe spate, înflorește în martie-aprilie. Florile sunt mici și galbene, iar fructul are o pronunțată tentă de portocaliu. Cătina albă crește în flora spontană, în zone mai pietroase și apropiate de ape, aria de răspândire fiind întreaga suprafață a țării.

Substanțe active importante. Fructul de cătină este socotit o polivitamină naturală, remarcându-se vitaminele B1, B2, C, PP. Alte substanțe: acid folic, acid nicotinic, inozitol, uleiuri.

Întrebuințări. Fructul de cătină este considerat un adevărat flacon cu vitamine. Devine și mai puternic vitaminizant atunci când se combină cu măceșele și se face un ceai care se poate bea zilnic. Acest ceai poate fi considerat aliment. Fructul de cătină albă este folosit pentru tratament în avitaminoză, reumatism, urticarie și deranjamente intestinale. Naturiștii îl consideră un tonifiant general. Potrivit acestora (de ex. Elena Niță Ibrian, în *Tratat de hrană vie*), preparatele din cătină sunt mai excitante decât cafeaua naturală și de aceea cătina albă poate fi folosită în locul cafelei. De altfel, cătina albă se folosește, mai nou, în bucătărie. Se poate prepara o dulceață foarte fină. Fructele fermentate pot fi și distilate, obținându-se o băutură ale cărei efecte sunt încă puțin studiate. De asemenea, se poate prepara un vin de cătină, precum și lichior.

Se poate, deci, spune despre cătină că nu doar tratează, ci și hrănește.

Cătuşnica

Denumirea științifică: *Nepeta cataria.*

Prezentare. Cătușnica este o plantă erbacee meliferă din familia labiatelor. Poate atinge înălțimea de un metru. Răspândește un miros specific, plăcut, iar florile sunt albe sau în nuanțe spre roșu. Pentru medicație, pentru tratamente prezintă interes partea aeriană a plantei.

Întrebuințări. Pentru terapii, cătușnica este prelucrată sub formă de infuzie, sirop și vin medicinal. În mod ciudat, cătușnica are proprietăți calmante, dar și tonice, excitante – o adevărată contradicție rezolvată, iată, de o banală plantă medicinală. Cătușnica este, totodată, un antispastic și un regulator al activității gastro-intestinale. Se folosește și pentru combaterea tusei, mai ales a tusei convulsive și a tusei tabagice. Deși cunoscută ca un excitant, cătușnica are darul de a calma chiar și chinuitoarele dureri de dinți sau de măsele. În acest caz, frunzele de cătușnică vor fi mestecate precum guma.

Rolul de excitant al aceste plante este cunoscut de multă vreme în medicina populară, fiind folosită în vechime pentru revigorarea vieții de cuplu.

Cânepa

Denumire științifică: *Cannabis sativa.*

Prezentare. Cânepa cultivată este o plantă anuală, originară din India. Se remarcă prin tulpina sa dreaptă, înaltă de aproape un metru, uneori chiar mai mult. La maturitate, tulpina de cânepă este total lemnificată. Frunzele, mari, sunt împărțite în foliole lanceolate, cu marginea crestată. Florile, de culoare galben-verzuie, sunt grupate în inflorescențe asemănătoare cu un spic. Cânepa înflorește în lunile iulie și august, existând plante de cânepă femele și plante de cânepă masculine. Fructul este o nuculă brun-cenușie, netedă, asemănătoare cu o mică rolă de rulment.

Cânepa aparține familiei canabinaceelor, fiind o plantă aromatică.

Din semințele de cânepă se extrage un ulei. Pentru uz medicinal se recoltează vârfurile înflorite ale plantelor femele. Se obțin extracte și se prepară tincturi.

Substanțe active importante: canabinol, canabidiol, tetrahidrocanabinol. Potrivit cercetărilor, acțiune medicinală semnificativă are tetrahidrocanabinolul.

Întrebuințări. Preparatele medicinale din cânepă au efecte sedative și de aceea sunt utilizate în terapii din domeniile neurologic și psihiatric. Desigur, întrebuințările medicinale ale cânepii nu se opresc aici. Preparatele din cânepă au, de asemenea, influență relaxantă asupra organelor interne și a mușchilor în general, precum și acțiune analgezică. Datorită acestor proprietăți, preparatele din cânepă sunt folosite în afecțiuni gastrice grave (cancere), în ulcere gastrice, în afecțiuni ale căilor respiratorii – astm, emfizem, bronșită cronică, în nevralgii și în boli psihice.

Cercetările au dovedit că preparatele pe bază de cânepă au și efecte anticonvulsive și chiar bactericide – pot acționa ca un antibiotic. Utilizate în exces, preparatele din cânepă pot crea dependență și pot avea urmări grave asupra sănătății.

Ceaiul

Denumire științifică: *Thea sinensis (chinensis).*

Denumire populară: ceai chinezesc.

Prezentare. Ceaiul este un arbust de maximum doi metri înălțime, originar din China. În prezent, poate fi întâlnit în mari culturi, în aproape toate zonele tropicale și subtropicale. Ceaiul face parte din familia theaceelor, reprezentativ fiind ceaiul chinezesc. Frunzele ceaiului chinezesc sunt consistente, dense, au formă ovală și sunt ușor crestate, oarecum asemănătoare, ca formă și desen al nervurilor, cu frunzele de stejar sau de urzică. Florile ceaiului, deosebit de expresive, sunt mari și au culoarea albă.

Valoare alimentară, dar și medicinală, au frunzele ceaiului. Preparatul care se obține este o infuzie – binecunoscutul ceai. Pentru a nu-i fi afectate calitățile, ceaiul se prepară – potrivit naturiștilor – într-un ceainic de pământ, smălțuit.

Substanțe active importante: teofilină, cafeină, vitaminele C, P și B2, săruri minerale, tanin. Cercetări recente arată că unii dintre compușii cei mai importanți ai ceaiului sunt polifenolii, mai ales flavonele și catehinele.

Întrebuințări. Infuzia de ceai are proprietăți tonice, excitante, revitalizante, vasodilatatoare, diuretice. Ceaiul este și un bun antioxidant. Se pare că unul dintre

cele mai interesante efecte ale ceaiului ține de capacitatea sa de a reduce colesterolul și, deci, și riscul de boli cardiovasculare. Astfel, polifenolii din ceai distrug radicalii liberi din organism, colesterolul, grăsimile rele, reducând riscul de cancer. După cum se știe, radicalii liberi acționează ca agenți cancerigeni. Datorită teofilinei, ceaiul este indicat și în bolile respiratorii sau în suferințe ale rinichiului. Consumarea ceaiului chinezesc (sau rusesc), determină o mai bună activitate la nivelul sistemului nervos central, al scoarței cerebrale, precum și în structurile musculare ale organismului. Nu trebuie uitat nici faptul că preparatul de ceai contribuie și la o digestie ușoară, scutind organismul de o serie întreagă de eforturi și disfuncționalități.

Numeroși specialiști echivalează efectele ceaiului cu cele ale cafelei, motivând, astfel, efectele de dependență ce pot apărea în condițiile unui consum mare și îndelungat de ceai chinezesc sau rusesc.

Vestit pentru calitățile sale medicinale este și **ceaiul de Java** sau **ortosifonul** *(Orthosiphon stamineus)*, un ceai verde ai cărui compuși sunt total diferiți de ai ceaiului „clasic”, la fel de diferite fiind și afecțiunile în care este benefic (acesta fiind recomandat în reumatism, litiaze renale, insuficiență hepatică, obezitate, celulita, oboseală, epuizare fizică și nervoasă). De remarcat faptul că și acest ceai reduce colesterolul.

Ceaiul de Java sau ortosifonul este utilizat, prin tradiție, în boli ale rinichilor, ale vezicii și căilor urinare. Proprietățile sale diuretice accentuate îl fac foarte util și în curele de slăbire, contribuind, printre altele, în mod decisiv, la eliminarea apei din țesuturi.

Ceapa

Denumire științifică: *Allium cepa.*

Prezentare. Ceapa – una dintre cele mai cunoscute plante din casa și de pe lângă casa omului, face parte din familia liliaceelor. Este o plantă bienală, cu o tulpină dreaptă și un bulb, binecunoscutul bulb pe care-l folosim în bucătărie, la gătit. Florile de ceapă sunt mici, albe-gălbui, dispuse grupat, cu miros specific, apăsător. Ceapa înflorește în lunile iulie și august. Fructul este o capsulă, în care se găsesc semințele de culoare neagră. Originară din Asia, ceapa se cultivă, în prezent, în toată lumea.

Substanțe active importante. Ceapa conține enzime, vitaminele A, B1, B2 și C, minerale esențiale, precum și disulfură de alil și propil, grăsimi, zaharuri.

Întrebuințări. Se spune despre ceapă că este o garanție a longevității. Este cunoscută ca fiind un foarte bun tonic, cu proprietăți antiinfecțioase. Diuretic puternic – calitate importantă și de luat în seamă de către cei care n-au voie să consume sare – prin consum de ceapă se elimină sarea din organism. De asemenea, ceapa este recomandată în boli pulmonare și în prevenirea accidentelor vasculare (este un anticoagulant activ). Ceapa are efecte benefice și în ciroza hepatică, în pleurezii, în tratarea leziunilor bucale, acțiunea bactericidă fiind puternică, semnificativă.

Se spune că un consum zilnic de ceapă (nici o masă fără ceapă!) preîntâmpină apariția cancerului.

Cerențelul

Denumire științifică: *Geum urbanum.*

Denumiri populare: ridichioară, călțunul doamnei, cuișoriță, floarea mândrei.

Prezentare. Cerențelul este o plantă zveltă, puternică, aparținând familiei rozaceelor. Are flori galbene, plasate în partea de sus a plantei, prezentându-se ca niște mici capitule. Fructele sunt niște achene. Cerențelul poate fi întâlnit la marginea pădurilor, pe marginea drumurilor, pe taluzuri, pe maidanele unde cresc bălării.

Pentru uz medicinal se recoltează tulpina aflată în plin proces de vegetație, dar mai ales rădăcina. Se prepară sub formă de decoct, infuzie, tinctură, macerat, pulbere.

Substanțe active importante. Rădăcina de cerențel conține o substanță numită eugenol, o enzimă, amidon, gumirezină, ulei volatil, tanin, zaharuri. Uleiul de cerențel degajă un plăcut parfum de garoafă.

Întrebuințări. Decoctul de tulpină, dar mai ales cel de rădăcină de cerențel are proprietăți excitante și astringente. Este un bun dezinfectant și un calmant intestinal activ. Are și efecte analgezice, antiseptice, hemostatice.

Ca plantă medicinală, cerențelul este folosit pentru tratamente în enterite infecțioase, menstre cu dureri, plăgi, gingivite sângerânde, amigdalite, abcese dentare. Decoctul de cerențel se ia cu precauție, el putând produce iritații gastro-intestinale. De asemenea, nu se va lua niciodată o doză prea mare, în acest caz fiind respins de

organism.

Preparatele de cerențel au contraindicații în cazul afecțiunilor cronice și renale.

Cândva, extractul de cerențel sau, pur și simplu, tulpina sau rădăcina de cerențel erau folosite pentru a da aromă vinului, berii, rachiului de fructe sau în producerea apei de gură.

Chili / Arborele de Chili

Denumire științifică: *Prunus boldus.*

Prezentare. Arborele de Chili este o plantă exotică, aparținând de familia monimiaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, din care se prepară infuzie, tincturi, extracte fluide.

Substanțe active importante: doi compuși specifici – boldină și boldoglucină. Arborele de Chili este bogat în ulei esențial.

Întrebuințări. Preparatele din frunzele arborelui de Chili au proprietăți depurative, detoxifiante, revigorante, bactericide, sedative. Sunt recomandate în boli de ficat și bilă, având rol de reechilibrare în ceea ce privește funcționarea acestor organe. Preparatele de Chili dau rezultate pozitive și în tratarea infecțiilor urinare, a cistitelor.

Chimenul

Denumirea științifică: *Carum carvi.*

Denumiri populare: secărică, chimion, pipărus.

Prezentare. Chimenul este o plantă cultivată, dar se găsește și în flora spontană. Este o erbacee și face parte din familia umbeliferelor. În flora spontană, chimenul poate fi întâlnit, de obicei, în fânețele de sub munte și în cele montane. Înălțimea acestei plante – până la un metru. Florile, de culoare albă, sunt dispuse sub formă de umbelă.

Valoarea terapeutică este dată de semințele chimenului. Din aceste semințe se prepară decoct, cataplasme, tinctură, pulbere, infuzie.

Substanțe active importante. Semințele de chimen sunt foarte bogate în ulei eteric (circa 3%).

Întrebuințări. Chimenul este utilizat în trei domenii: bucătărie – în calitate de condiment; în industria băuturilor – datorită aromelor și compușilor săi; în medicina naturistă – ca stimulent al secrețiilor gastrice, fiind totodată și un agent cu acțiune carminativă (calmant al durerilor abdominale și reducerea deranjamentelor și a presiunii din abdomen).

Chimenul are și o intensă acțiune diuretică. Cu preparatele din semințe de chimen se tratează colicii gastrici, bronșitele, enterocolitele, blocajele secrețiilor bronhice. De asemenea, chimenul contribuie și la ușurarea unor suferințe și dificultăți ginecologice, cum ar fi ciclurile întârziate sau amenoreea. Tot cu ceaiurile de chimen se stimulează și lactația la femeile care alăptează. Chimenul este indicat și în demersurile pentru creșterea poftei de mâncare.

Din semințele de chimen se poate prepara și o apă de gură, produs care nu numai că îndepărtează mirosurile neplăcute, dar are și efecte majore în ceea ce privește menținerea igienei bucale.

Chimenul este considerat a fi „direct răspunzător" de liniștea, de tihna abdomenului omenesc.

Chinina / Arborele de chinină

Denumire științifică: *Cinchona officinalis.*

Prezentare. Arborele de chinină crește în pădurea ecuatorială, fiind întâlnit în marile masive vegetale din America de Sud. Aparține familiei rubiaceelor. În prezent, arborele de chinină se găsește și în plantații, aria sa de cultură fiind extinsă și în alte zone cu climat ecuatorial.

Partea care conține chinină este scoarța, obținerea ei fiind relativ simplă: arborii sunt doborâți și apoi se cojesc. Se prepară pulbere, macerat, pilule, cașete, extract, decoct, infuzie, mixturi.

Substanțe active importante: chinină, chinidină, chinconină, chincomidină, săruri minerale, tanin.

Întrebuințări. Chinina a fost și este un leac deosebit de important, fiind utilizată în combaterea unei afecțiuni grave – frigurile (paludismul, malaria). Utilizarea chininei

în terapii este, însă, mult mai largă, chinina contribuind la intensificarea activității digestive, la reducerea febrei, la combaterea infecțiilor și a paraziților. Chinina are efecte benefice, cunoscute de foarte multă vreme, în afecțiuni precum tuberculoza, diabetul, infecțiile grave. Este recomandată și în anemii, astenii, convalescențe, afecțiuni cardiace. Combate oboseala și mărește capacitatea de muncă.

Alte varietăți ale arborelui de chinină: *Cinchona calisaya* și *Cinchona succirubra*.

Cicoarea

Denumirea științifică: *Cichorium intybus.*

Denumiri populare: floricică, andivă, andivie.

Prezentare. Cicoarea se întâlnește atât în cultură, cât și în flora spontană, fiind o reprezentantă a familiei compozitelor. Este o plantă perenă, cu tulpină ramificată și rădăcină groasă. Poate atinge o înălțime de 1,20 metri. Înflorește în lunile iulie, august, septembrie. Florile sunt de culoare albastră. În flora spontană, cicoarea se întâlnește în fânețe, pe marginea drumurilor, pe pășuni, în alte locuri necultivate și în care cresc fel de fel de ierburi.

Pentru aplicații în medicina naturistă se folosește toată planta, inclusiv rădăcina. În mod curent, rădăcina este folosită pentru producerea surogatului de cafea numit cicoare. Părțile aeriene din plantă se recoltează în mai-iunie, iar rădăcinile toamna, atunci când planta ajunge la sfârșitul perioadei de vegetație. Printre cele mai importante preparate medicinale obținute din cicoare se numără decoctul.

Substanțe active importante. Cicoarea conține un ulei volatil, dar și compuși amari, colină, inulină (un polizaharid), tanin. Pe lângă acești compuși, în rădăcina de cicoare, dar și în partea aeriană, se găsește fosfor. Cercetări mai noi menționează descoperirea de insulină în rădăcina de cicoare, fapt ce dă o nouă dimensiune utilizării acestei plante în medicina naturistă și, desigur, speranțe diabeticilor.

Întrebuințări. Ca plantă medicinală, cicoarea se folosește în tratamente privind hepatita cronică, dischinezia biliară, constipația cronică, în aplicații dermatologice (furunculoze, acnee), în anemii, digestie leneșă, pietre la rinichi și la vezică, litiaze, infecții urinare. Altfel spus, decoctul de cicoare revigorează activitatea ficatului și a rinichiului, regularizează digestia, produce diureză, este un bun agent laxativ și depurativ (curăță organismul de toxine, purifică sângele). Tonic general bun, o contribuție importantă având-o fosforul.

Cicoarea de grădină *(Cichorium endivia)* este o plantă bienală de la care se consumă frunzele. Prin mușuroire, frunzele de la baza tulpinii se îngroașă și-și pierd clorofila, obținându-se andivele. Deci, andivele nu sunt altceva decât muguri și frunze ce provin de la cicoarea de grădină. Din păcate, andiva – considerată un produs alimentar de înaltă clasă – nu are calitățile terapeutice ale suratei sale sălbatice. Totuși, efectele nu sunt de neglijat, acestea fiind încă un argument în ceea ce privește succesul gastronomic al andivei. De notat, în acest caz, și faptul că andivele sunt indicate de naturiști în alimentația copiilor, fiind un bun vitaminizant și remineralizant.

Cimbrișorul

Denumirea științifică: *Thymus vulgaris.*

Denumire populară: cimbrișorul de câmp, cimbrișorul de pajiște, cimbrișorul de fâneață, cimbrul sălbatic.

Prezentare: Cimbrișorul este o plantă perenă, membră a familiei labiatelor. Frunzele cimbrișorului au miros plăcut, aromat. Planta are un pronunțat rizom târâtor, de pe care se ridică ramuri. Ramurile au flori în partea superioară, înălțimea acestor ramuri fiind de circa șapte centimetri. Cimbrișorul înflorește din iunie și până în septembrie. Crește în flora spontană – pe pajiști, sub formă de tufe, adevărate colonii ce răspândesc, sub soarele verii, o aromă unică și agreabilă.

Pentru utilizări în scopuri medicinale, se recoltează partea aeriană a plantei și se usucă.

Întrebuințări. Din cimbrișor se prepară o infuzie. Se folosește și în bucătărie, pentru aromatizarea unor mâncăruri. Cimbrișorul este un antiseptic redutabil, având o acțiune antiinflamatoare intensă. Folosit la mâncăruri, dar și ca infuzie, contribuie la fluidizarea circuitului gastric, înlesnește respirația și are acțiune tonică asupra întregului organism. Cândva, cimbrișorul însoțea busuiocul în grinda casei, pentru a asigura împreună o primenire a aerului în timpul iernii, mireasma sa persistentă fiind un calmant. Cimbrișorul este întrebuințat și de apicultori, în activitatea lor de îngrijire

a albinelor.

Cimbrul de cultură

Denumirea științifică: *Satureja hortensis.*

Denumiri populare: lămâioară, lămâiță, iarba cucului.

Prezentare. Cimbrul de cultură este o erbacee anuală, înaltă de 10 – 15 cm. Crește în tufe. Florile sale sunt foarte mici, în nuanțe roz sau violet, inflorescența fiind oarecum asemănătoare cu un spic. Asemenea cimbrișorului, crește bine în locurile cu lumină puternică.

Pentru terapii obișnuite se recoltează toată planta. În scopul obținerii de preparate foarte puternice se culege, însă, doar partea superioară a plantei, mai fragedă și cu flori.

Substanțe active importante: ulei eteric, cineol, timol, compuși amari, carvacrol.

Întrebuințări. Cimbrul de cultură este un agent antiseptic și antispastic (cu efecte notabile în reglarea activității stomacale și intestinale), precum și un expectorant deosebit de activ. Are efecte în astmul bronșic, tuse, dischinezii biliare, enterocolite. Contribuie la revigorarea coardelor vocale. Mai este folosit, cu succes, în afecțiuni cum ar fi: sciatica, reumatismul, în combaterea anemiilor de primăvară, a anorexiei, dar și în tratamentul împotriva viermilor intestinali. Se utilizează cu succes și în tonifierea părului, precum și în menținerea igienei bucale.

Cimișirul

Denumire științifică: *Buxus sempervirens.*

Prezentare. Este una dintre cele mai longevive plante. Poate trăi până la 600 de ani. Nu prea înalt (maximum șapte metri), cimișirul este un arbust întâlnit în păduri, mai ales în cele aflate în zone calcaroase. Chiar și frunzele acestui venerabil sunt deosebite, adică nu sunt întotdeauna verzi, culoarea lor fiind, uneori, roșie sau portocalie. Deci, dacă veți întâlni în pădure un asemenea arbust, trebuie să știți că el nu vestește toamna, ci că așa îi este felul. Cimișirul face parte din familia celastraceelor.

Valențe terapeutice au rădăcinile, coaja și frunzele. Din acestea se prepară infuzie, decoct sau tinctură.

Substanțe active importante: vitamine (vitamina C, în primul rând), rășină, tanin și mai ales o substanță rară – buxenina.

Întrebuințări. Ceaiul pe bază de cimișir este recomandat pentru combaterea asteniei de primăvară. Este folositor și în terapii privind ficatul. Combate febra și acționează și ca sedativ. Rolul cel mai important al acestei plante medicinale, excepțional rol am putea spune, este în blocarea cancerului. Datorită buxeninei, care este un alcaloid, dezvoltarea celulelor canceroase poate fi oprită. Potrivit dr. Alexander Reinhardt, faptul acesta a fost dovedit în laborator. Tot dr. Reinhardt propune și o rețetă: decoctul necesar tratamentului cu cimișir se face din 30 de g rădăcină sau 50 g frunze uscate (dacă frunzele sunt verzi, se pun 80 g), care se adaugă la un litru de apă. Se beau trei cești de ceai în fiecare zi, fără a se depăși doza – tratamentul putând deveni toxic. Dacă apar semne de toxicitate chiar și cazul în care se beau doar trei cești de ceai de cimișir, tratamentul se va întrerupe, fiind reluat peste un anumit timp cu doze mai mici. În orice caz, la administrarea unui asemenea tratament se va consulta, în prealabil, medicul.

Prin tradiție, cimișirul este folosit ca remediu în afecțiunile bilei.

Cimișirul este folosit, uneori, și ca arbust decorativ.

Cireșul și Vișinul

Denumiri științifice: *Cerasus avium* (Cireșul); *Prunus cerasus* (Vișinul).

Prezentare. Atât cireșul, cât și vișinul – pomi fructiferi binecunoscuți – fac parte din aceeași familie de plante – rozaceele. Cireșul poate ajunge până la 12 metri înălțime, în timp ce vișinul rar trece de 10 metri.

Pentru uz medicinal se recoltează codițele de vișine și de cireșe, din care se prepară un decoct.

Substanțe active importante: derivați flavonici, tanin și mai ales săruri de potasiu.

Întrebuințări. Decoctul de codițe de vișin sau de cireș (sau în amestec) este

bun pentru tratamente în bolile de rinichi, fiind, totodată, un diuretic activ. Acest ceai este recomandat pentru reglarea activității intestinale. De asemenea, este indicat și în afecțiuni cum ar fi diareea, pielita, pielonefrita, cistita. Ceaiul de codițe de vișin și de cireș poate fi consumat, însă, nu numai pentru a ameliora o afecțiune sau alta, ci și pentru menținerea unei stări generale bune.

Efecte medicinale, desigur nu de amploarea celor pe care le au codițele, au și fructele ca atare, precum și sâmburii de vișine și cireșe.

Înrudit cu vișinul comun, **vișinul turcesc** sau **mahalebul** face și el parte din familia rozaceelor. Valoare are nu numai lemnul său, ci și frunzele, care sunt folosite drept condiment (au o aromă puternică, deosebită), cu bune efecte în sistemul digestiv.

Ciuboțica cucului

Denumire științifică: *Primula veris (= officinalis); Primula elatior.*

Denumiri populare: țâța vacii, țâța oii, anglicea.

Prezentare. Este vorba, de fapt, despre două plante perene, cu un rizom viguros, rădăcini albe, tulpină cu o înălțime de maximum 20 cm. Ambele fac parte din familia primulaceelor.

Ciuboțica cucului înflorește în aprilie și mai. Florile sunt galbene, dispuse sub formă de umbelă și au un miros abia perceptibil, dar plăcut, tonic. Ciuboțica cucului crește în zonele de stepă, la deal și munte, în luminișuri, pe pajiști, pe fânețe.

Pentru terapii se recoltează florile și rizomii, cu tot cu rădăcini. Au valoare medicinală și frunzele, care sunt moi, îngroșate și bogate în vitamina C. Din părțile medicinale ale acestei plante se prepară decoct, infuzie, se fac comprese și poțiuni expectorante. Cele mai cunoscute și mai utilizate preparate din ciuboțica cucului sunt infuzia și decoctul.

Substanțe active importante: saponozidele, potasiu, calciu, vitamina C, enzime.

Întrebuințări. Sub formă de decoct, preparatul din ciuboțica cucului este eficient în tratarea afecțiunilor pulmonare. Totodată, este un bun expectorant, fluidizând mucoasele de pe căile respiratorii. Ciuboțica cucului are, de asemenea, efecte asupra nervilor, reduce febra și ajută la eliminarea toxinelor, inclusiv prin relaxarea și fluidizarea compușilor din aparatul respirator. Cu ciuboțica cucului se combate și tusea uscată. Preparatele din ciuboțica cucului sunt utilizate și în afecțiuni ale rinichiului și ale stomacului (mai ales în cazul contracțiilor acestuia pe fond nervos).

Ciuboțica cucului este întrebuințată și în alimentația naturistă, cel mai cunoscut și tentant produs fiind salata de flori de ciuboțica cucului, peste care se toarnă miere sau un sirop.

Primăvara, florile de ciuboțica cucului se pun în camera de dormit, pentru a favoriza un somn profund și odihnitor.

Atenție! Folosit în cantități mari, ceaiul de ciuboțica cucului poate produce iritații ale tubului digestiv și chiar vomă.

Ciumăfaia

Denumire științifică: *Datura stramonium.*

Denumire populară: laur, bolăndariță.

Prezentare. Ciumăfaia este o erbacee anuală, cu o înălțime la maturitate de până la doi metri. Aparține familiei solanaceelor.

Ciumăfaia crește în flora spontană, mai ales prin locurile părăsite, în zonele unde au fost construcții, pe maidane, la marginea platformelor de gunoi. Rădăcina giumăfaiei este foarte dezvoltată (între 30 și 50 centimetri lungime și între doi și cinci centimetri grosime). Tulpina se ramifică, iar în vârful fiecărei ramuri apare o floare. Frunzele sunt de mari dimensiuni, în jur de 25 – 30 cm lungime și 20 – 25 cm lățime, iar florile, albe, au formă de pâlnie. Ciumăfaia înflorește în partea a doua a verii, prin iulie-august. întreaga plantă de ciumăfaie are un miros specific, neplăcut. Fructul este o capsulă ovoidală, cu țepi moi, asemănătoare cu fructul castanului sălbatic.

Datorită importanței sale medicinale, ciumăfaia poate fi întâlnită și în cultură separată, varianta cultivată fiind ceva mai dezvoltată decât cea din flora spontană.

Părțile cu importanță medicinală sunt frunzele, florile și semințele, din care se prepară prafuri, tincturi, diferite extracte, siropuri, comprese, țigări antiastmatice. Cu pulberea de ciumăfaie se pot face și inhalații.

Ciumăfaia este o plantă foarte toxică și de aceea se impune mare atenție în

utilizarea ei.

Substanțe active importante: hiosciamina, atropina, scopolamina.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de ciumăfaie pot fi utilizate ca agenți sedativi pentru sistemul nervos central. Acționează cu succes și în calmarea spasmelor. De asemenea, extrasele de ciumăfaie sunt folosite și în chirurgie și oftalmologie. Compusul numit scopolamină este eficient în combaterea răului de mare. Printre afecțiunile tratate cu preparate de ciumăfaie se numără boala Parkinson, astmul pe fond nervos, stările de agitație, nevralgiile.

Hiosciamina, atropina și scopolamina sunt substanțe foarte importante pentru industria farmaceutică, fapt ce face ca această plantă atât de toxică, și atât de neplăcut mirositoare, să fie foarte căutată.

Ciumăreaua

Denumire științifică: *Galega officinalis.*

Denumire populară: scrântitoare.

Prezentare. Ciumăreaua este o erbacee perenă, întâlnită atât în flora spontană, cât și sub formă de culturi. Aparține familiei leguminoaselor. În flora spontană, ciumăreaua poate fi întâlnită mai ales în zone cu umezeală, în liziere, tufărișuri, în părțile joase ale terenurilor virane, livezilor, pășunilor, în șanțuri și în vegetația de pe marginea apelor. În mod obișnuit, ciumăreaua crește sub forma unor tufe cu înălțimea de circa un metru. Tulpinile îi sunt ramificate, iar la maturitate se lemnifică. Ciumăreaua înflorește pe toată perioada verii. Florile, dispuse în raceme, au culoare liliachie. Fructul acestei plante este o păstaie.

Ciumăreaua este o plantă medicinală importantă. Pentru uz medicinal se recoltează planta în întregul ei. Se prepară infuzie, poțiuni, extracte care se administrează sub formă de picături.

Substanțe active importante: alcaloidul specific numit galegină, apoi guanidina, acidul pipecolinic, luteolina.

Întrebuințări. Din punct de vedere medicinal, ciumăreaua are două calități deosebite: este galactagogă (stimulează secreția laptelui la femeile care alăptează) și are, totodată, importante efecte hipoglicemiante (antidiabetică). Compusul cu rol hipoglicemiant este galegina, care se găsește în semințele de ciumărea. Alte afecțiuni în care este indicată ciumăreaua: epilepsie, viermi intestinali.

Ciumăreaua poate fi folosită și ca plantă furajeră, fiind, totuși, toxică pentru oi. Datorită efectelor galactagoge (de sporire de cantității de lapte), poate fi folosită și în zootehnie.

Coacăzul negru

Denumirea științifică: *Ribes nigrum.*

Denumire populară: pomușor.

Prezentare. Dintre fructele de pădure, coacăzele negre sunt printre cele mai apreciate. Arbustul de coacăz negru, aparținând familiei saxifragaceelor, are o înălțime de până la doi metri. Tulpina este dreaptă și puternic ramificată. Inflorescența grupează între cinci și 10 flori verzi-gălbui la exterior și roșiatice în profunzime. Coacăzul negru înflorește în aprilie-mai, iar fructele – niște boabe negre cu puncte galbene – se culeg în a doua parte a verii. Acest arbust, nu prea pretențios din punct de vedere al climei, solului și precipitațiilor, crește atât la munte, cât și în zonele mai joase.

Pentru alimentația curentă sau pentru bucătărie se recoltează fructele, care sunt dispuse în ciorchini.

Pentru uz medicinal se culeg nu numai fructele, ci și frunzele, din care se prepară infuzie, dar și decoct, tinctură, extract fluid.

Substanțe active importante: vitamina C – în cantitate foarte mare, chiar și în frunze, apoi potasiu, magneziu, calciu, pectină, emulsină.

Întrebuințări. Coacăzul negru este folosit în tratarea unor boli cronice, cum ar fi reumatismul, artrita, guta, afecțiunile ficatului, dar și în tratamente menite să revigoreze întregul organism în caz de oboseală mare, de epuizare nervoasă.

Coacăzul auriu. Fructele acestui arbust sunt gălbui și au, la rându-le, o mare valoare alimentară și terapeutică. Printre altele, sunt indicate în inflamații digestive și urinare, în constipație, în caz de lipsă de minerale sau lipsă de poftă de mâncare.

Coacăzul roșu. Fructul de coacăz roșu are aproape aceleași proprietăți ca și coacăzele aurii sau negre, fiind mai apropiat ca valoare terapeutică de coacăzele

aurii.

Coada calului

Denumirea științifică: *Equisetum arvense.*

Denumiri populare. Această plantă are nu mai puțin de șapte denumiri populare, dintre care menționăm: brădișor, barba ursului, coada mânzului, părul porcului. Mulțimea denumirilor demonstrează că este foarte cunoscută și că oamenii o caută și o utilizează.

Prezentare. Coada calului este o ferigă ce aparține familiei equisetaceelor. Planta aceasta prezintă o alcătuire deosebită: are două tipuri de tulpini, una fertilă, care apare în lunile aprilie și mai și care produce sporii – și alta sterilă, care asimilează și are culoarea verde. Primăvara, tulpinile acestei plante au culoarea roșu spre brun și seamănă cu o coadă de cal; abia mai târziu apar frunzele verzi, în formă de ace. Coada calului crește mai ales în zona de deal, pe fânețe umede, pe marginea apelor, pe marginea drumurilor.

Valoroase pentru aplicații medicinale sunt tulpinile verzi (sterile). Cunoscătorii recomandă atenție în recoltarea acestei plante, ea putând fi confundată cu alte trei specii, care sunt toxice. În orice caz, trebuie reținut faptul că specia medicinală, deci cea care ne interesează, este feriga ale cărei ramificații sunt pline la interior.

Din coada calului se prepară decocturi, pulberi medicinale, tincturi.

Substanțe active importante: săruri de potasiu, bioxid de siliciu, ulei eteric.

Întrebuințări. Preparatele din coada calului au efecte antiseptice și contribuie la reducerea acidității gastrice. Sunt recunoscute, de asemenea, proprietățile lor diuretice și remineralizante, bronhodilatatoare, antisudorifice și hemostatice.

Decoctul (ceaiul) de coada calului se bea în caz de anemii, reumatism, gută, bronșite, ulcer gastric.

Preparatele medicinale din coada calului sunt, totodată, un agent important în tratarea afecțiunilor renale și a infecțiilor urinare, putându-se utiliza și în cazul unor afecțiuni cardiace.

Unii specialiști recomandă utilizarea preparatelor din feriga numită coada calului chiar și în prevenirea cariilor, precum și pentru întărirea unghiilor.

Coada racului

Denumirea științifică: *Potentilla anserina.*

Denumiri populare: iarba gâștii, zolotnic, argintică.

Prezentare. Plantă erbacee – din familia rozaceelor – cu flori mari, galbene. Înălțimea – până la 70 cm.

Au valoare medicinală, potrivit tradiției românești, cozile frunzelor și rădăcinile, dar mai ales cozile frunzelor. Marele specialist Jean Valnet susține că pentru terapiile cu preparate din această plantă sunt mai indicate frunzele și florile.

Substanțe active importante: ulei eteric, tanin, substanțe amare, flavone. Extractul de coada racului conține și alți compuși, deocamdată necunoscuți.

Întrebuințări. Decoctul de coada racului are efecte pozitive într-o gamă foarte largă de afecțiuni – artrite, hipermenoree, dismenoree, enterocolite, inflamații gingivale, leucoree, anemie, diaree, ulcerații cutanate – fiind astringent, spasmolitic, antispastic, analgezic, hemostatic, antiseptic, antiinflamator.

Decoctul preparat din coada racului nu se ia pe nemâncate și nu este indicat pentru cei suferinzi de afecțiuni cronice renale și hepatice.

Coada șoricelului

Denumire științifică: *Achillea millefolium.*

Denumiri populare: iarba oilor, brădățel, sorocină.

Prezentare. Sub acest nume sunt cuprinse mai multe specii de erbacee perene medicinale. Făcând parte din familia compozitelor, speciile de coada șoricelului au frunze păroase, florile fiind dispuse într-o inflorescență micuță. Coada șoricelului înflorește în lunile iunie-iulie, florile fiind, în mod obișnuit, de culoare albă. Uneori, florile de coada șoricelului pot fi colorate și în gălbui, roz sau chiar roșiatic.

Coada șoricelului este foarte frecventă în flora spontană din România, putând fi culeasă de pe fânețe, de pe marginea drumurilor, pajiști, terenuri virane, la marginea pădurilor.

Pentru aplicații medicinale pe bază de coada șoricelului se recoltează inflorescențele, atunci când acestea sunt complet înflorite. Din coada șoricelului se prepară o întreagă gamă de produse medicinale: infuzie, tinctură, sirop, unguente, decoct, suc, supozitoare.

De obicei, coada șoricelului se utilizează sub formă de infuzie, cu aplicații interne și externe.

Substanțe active importante. De remarcat faptul că preparatele din coada șoricelului sunt un antiseptic tot atât de bun cât și mușețelul. Preparatele din coada șoricelului conțin foarte multe substanțe active, coada șoricelului fiind, poate, una dintre cele mai complexe plante în ceea ce privește compoziția (cel puțin 12 constituenți descoperiți până în prezent). Coada șoricelului conține mai multe uleiuri volatile, azulenă, achileină, acid formic, acid acetic, acid valerianic, alcool etilic, alcool metilic și chiar substanțe cu efect antibiotic.

Întrebuințări. Chiar și o simplă citire a listei compușilor acestei plante ne dă o idee despre importanța ei în terapii. Coada șoricelului este stomahică, antiseptică, hemostatică, antiinflamatoare, antispasmodică, bronhodilatatoare, cicatrizantă. Preparatele din coada șoricelului contribuie semnificativ la reactivarea funcției hepatice.

Specialiștii recomandă tratamentul cu coada șoricelului îndeosebi în cazul gastritelor, enterocolitelor, al altor deranjamente stomacale și intestinale.

Preparatele din coada șoricelului au efecte pozitive însemnate și în cazul în care se combină cu preparate din alte plante medicinale.

În aplicații medicale externe, preparatele din coada șoricelului contribuie la tratarea abceselor dentare, a hemoroizilor, a plăgilor supurânde, a ulcerului varicos și a arsurilor.

Cercetări mai noi arată că această plantă este utilă și în reglarea tensiunii arteriale, în calmarea cefaleelor, în echilibrarea stării generale, mai ales în plan nervos.

Coada zmeului

Denumire științifică: *Calla palustris.*

Prezentare. Coada zmeului este o plantă iubitoare de mare umezeală și de aceea poate fi întâlnită în mlaștini și în ape stătătoare sau lin curgătoare. Dimensiunile acestei plante sunt reduse, rareori trecând de 35 cm. Tulpina este târâtoare. Coada zmeului se remarcă prin rizomul foarte dezvoltat, dar și prin frunzele mari, lucioase, consistente, puternice. Înflorește la sfârșitul primăverii și începutul verii, fructele fiind niște bobițe roșii. Coada zmeului face parte din familia araceelor.

Ca plantă medicinală nu are o importanță deosebită. Pentru uz medicinal se recoltează rizomul, care are gust acru și este toxic.

Substanțe active importante. Coada zmeului este o plantă puțin studiată, dar se bănuiește că ar conține alcaloizi.

Întrebuințări. Coada zmeului poate fi folosită pentru combaterea urzicăturilor, vezicațiilor, iritațiilor pielii, mușcăturilor de viespi sau albine. Cândva, această plantă era folosită ca antivenin, în cazul mușcăturilor de șarpe.

Coca

Denumire științifică: *Erythroxylon coca.*

Prezentare. Coca este un arbust exotic de mici dimensiuni – maximum trei metri înălțime. Tulpina – dezvoltată și foarte ramificată. Frunzele, pețiolate, au formă ovală, fiind ascuțite la vârf. Aceste frunze au valoare economică și medicinală.

Substanțe active importante: cocaină, ecgonină, convulvină.

Întrebuințări. Cocaina, principalul extract din frunzele de coca, înlătură senzația de oboseală, precum și senzația de foame. Este folosită, desigur în cantități adecvate, în dureri de cap, reumatism, gută.

Cocaina este un produs nociv. Creează dependență, fiind un agent distructiv pentru organele vitale. Fără drept de apel, consumatorii de cocaină se ruinează fizic și psihic.

În prezent, cocaina este considerată un drog periculos, utilizarea ei intrând sub incidența legii.

Cocotierul

Denumire ştiinţifică: *Cocos nucifera.*

Prezentare. Cocotierul este un arbore a cărui înălţime poate ajunge până la 25 de metri. Ca semn distinctiv, are un smoc de frunze uriaşe în vârf, de trei – cinci metri lungime fiecare. Cocotierul este, fără îndoială, un arbore simbol pentru zonele tropicale din Africa, Asia, America, Australia. Fructul său este nuca de cocos, care conţine laptele de cocos, un compus sub formă solidă în partea dinspre coajă şi sub formă lichidă în interior. Nuca de cocos nu are numai valoare alimentară obişnuită, ca orice fruct, ci şi valoare medicinală.

Substanţe active importante: glucoză, fructoză, fosfor, colină, uleiuri, acizi (lauric, palmitic, oleic, butiric, caproic), glicerină, proteină. Multe dintre aceste substanţe se găsesc în uleiul de nucă de cocos, care prin rafinare şi dezodorizare devine unt de cocos.

Întrebuinţări. Nutriţioniştii scot în evidenţă caracterul foarte asimilabil al untului de cocos, ce poate fi consumat fără pericol chiar şi în caz de hipercolesterolemie (nivelul crescut al colesterolului în sânge). Laptele de cocos şi untul de cocos sunt produse foarte nutritive. Au, totodată, şi proprietăţi laxative şi depurative, asigurând organismului echilibru digestiv, precum şi o bună funcţionare la nivel de asimilaţie şi eliminare.

Cola

Denumire ştiinţifică: *Cola acuminata; Cola nitida, Cola verticillata.*

Prezentare. Cola este un arbore exotic ce poate ajunge până la 15 metri înălţime. Creşte în zonele tropicale şi aparţine familiei sterculiaceelor. Fructele acestui arbore sunt nişte nuci de culoare albă sau roşie, cunoscute sub numele de nuci de cola. Aceste nuci, consumate dintotdeauna de către băştinaşi pentru efectul lor stimulant, sunt astăzi baza unei mari industrii – industria răcoritoarelor.

Importante sunt însă şi efectele pur medicinale ale preparatelor de cola. Astfel, din seminţele din nucile de cola se prepară, în mod curent, pulbere, tinctură, extract fluid. Seminţele mai pot fi sfărâmate şi apoi consumate, iar nucile sau frunzele se pot mesteca, aşa cum fac indigenii. Din nucile de cola se prepară chiar şi un vin.

Substanţe active importante: cafeină, teobromină, tanin, teofilină, precum şi substanţa specifică numită colatină. De menţionat faptul că substanţele precum cafeina, teobromină şi teofilină apar şi în cafea sau ceai.

Întrebuinţări. Preparatele de cola sunt un bun tonic nervos, cardiac şi muscular. Asemenea cafelei, au şi proprietăţi diuretice. Potrivit tradiţiei, cola ar fi şi un afrodiziac garantat. Preparatele de cola sunt recomandate în astenii, în căderi fizice şi mai ales psihice, în boli de inimă, în afecţiuni pulmonare. Cola face poftă de mâncare şi uşurează suferinţele în gripă.

Cea mai importantă calitate a preparatelor pe bază de cola – acestea sunt un tonic al sistemului nervos central şi creează, asemenea cafelei, o stare generală de bine. De unde şi convingerea potrivit căreia nucile, seminţele, frunzele şi preparatele de cola constituie un element important în sporirea apetitului sexual.

Colăceii babei

Denumire ştiinţifică: *Malva silvestris; Malva rotundifolia.*

Denumiri populare: nalbă sălbatică, nalbă de pădure.

Prezentare. Planta numită colăceii babei este bienală sau perenă şi face parte din familia malvaceelor, fiind una dintre multele specii de nalbă. Rădăcina acestei plante este puternică, are culoare albă şi este consistentă, cărnoasă. Poate creşte până la 1,25 metri înălţime, tulpinile fiind păroase. Frunzele au formă de rinichi şi cuprind mai mulţi lobi, maximum şapte. Florile sunt mari şi au o culoare plăcută, roşu spre violaceu. Planta, destul de comună în flora din România, înfloreşte toată vara şi o bună bucată de toamnă, din iunie şi până în octombrie. Poate fi şi cultivată. În flora spontană poate fi găsită în locuri bătătorite, umblate, pe lângă drumuri, garduri, pe zonele drumurilor, chiar prin păşuni sau în culturile de cartofi şi de sfeclă mai puţin îngrijite.

Pentru nevoi medicinale se recoltează florile, vârfurile cu flori şi frunzele. Uneori se recoltează şi planta întreagă, mai ales în timpul maximei înfloriri. Din colăceii babei se prepară, în mod obişnuit, infuzie, decoct, ceai antigripal şi antitusiv. Pentru combaterea unor anumite afecţiuni se prepară cataplasme sau un extract fluid. Această nalbă se

folosește și în salate (frunzele proaspete). Virtuți medicinale are și sucul proaspăt, mai ales în tratarea înțepăturilor de albină sau viespe.

Substanțe active importante: substanțele specifice numite malvină și malvidină, precum și mucilagii, taninuri.

Întrebuințări. Preparatele din colăceii babei au proprietăți emoliente, laxative, expectorante, diuretice, calmante. Sunt cunoscute ceaiurile pectorale, dar și câteva preparate expectorante. Aplicațiile medicinale sunt atât de uz intern, cât și extern.

Lista de afecțiuni în care această plantă medicinală are efecte pozitive este destul de cuprinzătoare: faringită, bronșită, gripă, astm, enterocolite, stomatite, dermatoze, tumori, vaginite, afte, colite, afecțiuni urinare, eczeme.

Coriandrul

Denumire științifică: *Coriandrum sativum.*

Denumiri populare: piper alb, pucioasă.

Prezentare. Coriandrul este o plantă anuală care se cultivă. Poate ajunge până la înălțimea de un metru. Are o tulpină puternică, aproape lemnoasă și flori sub formă de umbelă, colorate în alb sau roz. Coriandrul face parte din familia umbeliferelor. Se cultivă pentru semințe, care pot fi utilizate în terapii sau în bucătărie și industrie.

Pentru nevoi medicinale se prepară o infuzie.

Substanțe active importante: uleiuri eterice, amidon, substanțe minerale.

Întrebuințări. Coriandrul este un foarte bun stimulator al activității stomacului și intestinelor (carminativ), fiind aplicat în tratarea lipsei de poftă de mâncare, dispepsii digestive, balonări abdominale, dar și în calmarea durerilor intestinale. Având acțiune vermifugă, se folosește în combaterea viermilor intestinali.

Coriandrul este cunoscut și ca un bun tonic al sistemului nervos.

Cornaciul

Denumire științifică: *Trapa natans.*

Denumire populară: castanul de apă.

Prezentare. Cornaciul este o plantă de apă, cu tulpini foarte lungi, ce pot ajunge până la patru metri. O bună parte din frunze, de formă romboidală, se află sub apă. Celelalte frunze, de la nivelul apei și de deasupra apei, sunt dispuse în formă de rozetă. Florile au o conformație specifică, conținând o încăpere plină cu aer. Cornaciul înflorește în lunile iulie și august. Poate fi întâlnit în bălți, iazuri, locuri mlăștinoase cu lumină multă.

Pentru preparate medicinale se recoltează fructele, care sunt tari și au niște prelungiri, niște coarne. Semințele de cornaci sunt comestibile, fiind foarte hrănitoare. Se consumă crude, fierte și chiar se macină, obținându-se o făină din care se face pâine.

Substanțe active importante. Deoarece semințele sunt bogate în elemente nutritive, cornaciul a devenit, în unele țări, plantă de cultură. O analiză asupra conținutul semințelor de cornaci a dat următoarele rezultate: 52% amidon, 15% proteine, 7,5% grăsimi, 3% zaharuri.

Întrebuințări. Utilizate în terapii de urgență, fructele de cornaci pot acționa ca un adevărat antivenin, fiind folosite în cazul mușcăturilor de șerpi sau păianjeni. De asemenea, pot fi folosite în tratamente antirabice (împotriva turbării) și antidiareice.

Cornul

Denumire științifică: *Cornus mas.*

Prezentare. Cornul este un arbust cu o înălțime cuprinsă între patru și opt metri, statura sa fiind, uneori, asemănătoare cu cea a unui adevărat arbore. Face parte din familia cornaceelor și este cunoscut pentru lemnul său foarte tare, pentru fructele gustoase, roșii, precum și pentru faptul că la venirea primăverii este printre cei dintâi arbori care înflorește. Florile de corn apar în martie, rareori în aprilie, fiind mici, multe și de un galben foarte plăcut. Frunzele sunt ovale, aspre, cu întrebuințări în vopsitoria textilă. Cornul crește în păduri, în tufărișuri și chiar și în parcuri, ca arbust de ornament.

Valoare medicinală au frunzele, coaja și fructele (coarnele).

Substanțe active importante: vitamina C, plus un complex de vitamine, pectine, acid citric și malic, tanin, un amestec de glucoză și levuloză.

Întrebuinţări. Infuzia de frunze şi coajă de corn reglează tractul gastro-intestinal şi revigorează activitatea acestuia, având acţiune antidiareică. Efecte asemănătoare au şi fructele, care sunt folosite în alimentaţie. Totodată, sub formă de infuzie, preparatele din corn şi fructele de corn sunt utilizate în combaterea febrei, dovedindu-se şi un bun sedativ.

Din fructele de corn se fac, în mod tradiţional, jeleuri, marmelade, siropuri, băuturi răcoritoare sau alcoolice.

Cornul secarei

Denumire ştiinţifică: *Claviceps purpurea.*

Denumire populară: pintenul secarei.

Prezentare. Cornul secarei este o ciupercă ce se dezvoltă în ovarul diferitelor graminee şi, mai ales, după cum îi spune şi numele, pe spicele (florile) de secară. Această dezvoltare a ciupercii provoacă o boală a spicului. Prin urmare, pe spic apar nişte diformităţi tari, de culoare brun-negricioasă sau violaceu-negricioasă, nişte săculeţi alungiţi numiţi scleroţi.

Cornul secarei apare în culturi aflate în preajma pădurilor, precum şi în zone cu umiditate peste medie, fiind utilizat în numeroase terapii medicinale, dar şi în industria farmaceutică. Cornul secarei este toxic.

În terapii, cornul secarei se utilizează în totalitate, preparându-se sub formă de pulbere şi extracte.

Substanţe active importante: ergotoxină, ergotamină, ergometrină, histamină, colină, acetilcolină, amine, alcamine, compuşi azotaţi, ulei gras. Cornul secarei este o bogată surse de alcaloizi şi, din acest motiv, datorită nevoilor farmaceutice mari, se formează culturi de secară infestate intenţionat cu această ciupercă.

Întrebuinţări. Preparatele din corn de secară acţionează asupra organelor şi ţesuturilor interne, mai exact spus asupra arterelor, bronhiilor, stomacului, uterului. Roiul principal al acestor preparate este acela de vasoconstrictor.

Preparatele de cornul secarei au utilizări importante în ginecologie şi obstetrică. Se folosesc, cu succes, şi în hipertiroidii, distonii neuro-vegetative, tahicardii, migrene. Efecte pozitive ale cornului secarei s-au înregistrat şi în unele afecţiuni canceroase, hipertensiune arterială, frigiditate, impotenţă sexuală, tulburări circulatorii.

Au fost inventariate nu mai puţin de 22 de afecţiuni în care preparatele de cornul secarei au influenţe benefice.

În prezent, extractele de cornul secarei intră în compoziţia multor medicamente (DH-Ergotoxin, Cofedoi, Distonocalm şi altele).

Intoxicaţiile cu cornul secarei duc la o afecţiune gravă care se numeşte ergotism.

Coronişţea

Denumire ştiinţifică: *Coronilla varia.*

Prezentare. Coronişţea este o erbacee perenă ce creşte sub formă de tufă. În condiţii prielnice ajunge la o înălţime de 1,30 metri. Face parte din familia leguminoaselor. Frunzele sunt compuse, iar tulpinile, aglomerate, aşa cum s-a spus, în tufe, sunt drepte. Florile au culoarea roz sau roz-alburiu, cu o nuanţă de violet. Coronişţea înfloreşte în a doua parte a verii, în lunile iulie şi august. Creşte în flora spontană de la munte, prin fâneţe, tufărişuri, poieni, margini de păduri, fiind iubitoare de soluri şi locuri calcaroase.

Pentru uz medicinal se pot recolta florile, dar şi planta întreagă.

Substanţe active importante: o glucozidă numită coronilină – specifică acestei plante, tanin.

Întrebuinţări. Coronişţea este considerată o plantă toxică. Şi, ca orice plantă cu o asemenea structură chimică, preparatele pe bază de coronişte, mai ales cele obţinute din frunze, contribuie la ameliorarea suferinţelor cardiace. Coronişţea este şi un bun laxativ, având şi proprietăţi depurative.

Proprietăţile medicinale ale acestei plante sunt încă puţin studiate. Se ştie doar că decoctul făcut din tulpinile coronişţei poate fi extrem de toxic, acţionând ca o otravă mortală. De aceea, manevrarea acestei plante se va face, întotdeauna, cu mare atenţie.

Creţişorul, creţişoara

Denumire ştiinţifică: *Alchemilla vulgaris.*

Prezentare. Creţişoara este o plantă erbacee perenă, aparţinând familiei rozaceelor. Se remarcă prin rizomi puternici şi frunze palmat-lobate. Face parte din familia rozaceelor şi creşte până la 40 cm înălţime. Înfloreşte din primăvară şi până în toamnă, florile fiind mici, de culoare galben-verzui. Creţişoara creşte în zonele montane şi în regiunile de sub munte, în fâneţe, pe pajişti, pe grohotişuri, în terenuri puternic frământate.

Importanţă medicinală au florile şi rizomii, dar şi cozile frunzelor. Florile şi rizomii se pot utiliza şi în stare proaspătă, aplicându-se direct pe zona afectată, sau se prelucrează pentru a se obţine decoct, tinctură, extract fluid, cremă sedativă.

Substanţe active importante. Creţişoara este o plantă bogată în taninuri şi substanţe amare, mulţi dintre compuşii ei fiind încă necunoscuţi în momentul de faţă.

Întrebuinţări. Planta (florile şi rizomii) se utilizează de mult timp în medicina populară pentru tratarea diareilor, a sângerărilor, a calculilor renali, pentru vindecarea înţepăturilor de insecte şi a abceselor. Importante din punct de vedere terapeutic sunt şi cozile frunzelor de creţişoară, din care se prepară infuzie. Cozile acestor frunze constituie materie primă şi pentru industria farmaceutică, fiind utilizate în producerea unor medicamente sau de compuşi ai unor medicamente.

În Evul Mediu, această plantă se bucura de mare atenţie din partea alchimiştilor, deoarece dimineaţa avea, pe frunze, nişte picături roz pe care aceştia le numeau Apa Cerească, indispensabile – ziceau ei – pentru fabricarea pietrei filosofale.

Creţuşca

Denumire ştiinţifică: *Filipendula ulmaria.*

Prezentare. Creţuşca este o plantă meliferă bine cunoscută de apicultori. Mierea obţinută de la florile acestei plante are calităţi terapeutice de excepţie. Creţuşca este o erbacee perenă, din familia rozaceelor. Se dezvoltă destul de mult, ajungând până la 1,20 metri înălţime, tulpinile aeriene fiind răsfirate. Tulpina subpământeană, adică rizomul, este aproape pietroasă. Creţuşca înfloreşte în lunile iulie şi august, florile fiind, de obicei, albe, uneori având nuanţe spre galben. Planta preferă sol calcaros, crescând în zonele umede, mlaştini, iazuri, lacuri. Este răspândită mai ales în zona montană şi submontană.

Pentru practici medicinale se recoltează florile, rizomii, frunzele. Cel mai întrebuinţat preparat este infuzia.

Substanţe active importante: taninuri, vanilină, heliotropină, glucozide, acid salicilic, fier, sulf, calciu.

Întrebuinţări. Infuzia de creţuşcă este astringentă, tonică, diuretică şi antihidropică. Preparatele pe bază de flori contribuie la calmarea durerilor provocate de reumatismul articular. Infuzia de flori de creţuşcă reduce febra, precum şi durerile generate de calculii renali şi biliari.

Preparatele din creţuşcă au efecte pozitive şi în tratamentul scrofulozei, al gutei şi al muşcăturilor de şarpe. În unele ţări, infuzia de creţuşcă este utilizată în producerea de bere şi vin, dându-le acestor băuturi un parfum special.

Crinul de pădure

Denumire ştiinţifică: *Lilium margaton.*

Prezentare. Crinul de pădure este o plantă perenă din familia liliaceelor, cu o tulpină erectă şi o înălţime de până la 1,50 metri. La bază, planta are un bulb ovoidal. Frunzele, înguste, alungite, sunt dispuse grupat, câte cinci – şase, spre mijlocul tulpinii. Crinul de pădure înfloreşte în lunile mai şi iunie. Florile sunt roz, roşii sau violete şi sunt pătate cu un roşu aprins. Fructul acestei plante este o capsulă ovoidală. Crinul de pădure creşte în locuri umbroase şi relativ umede, în pădurile de foioase.

Pentru nevoi medicinale se recoltează florile şi bulbul, din care se fac cataplasme sau infuzie.

Întrebuinţări. Crinul de pădure are proprietăţi diuretice, emoliente, revulsive. Este întrebuinţat şi în tratamente privind reglarea ciclului menstrual şi a întregii activităţi a sistemului genital feminin.

Crinul de pădure este o plantă rară şi preţioasă şi, de aceea, utilizarea sa în tratamente naturiste nu este nicidecum indicată.

Crușânul

Denumire științifică: *Rhamnus frangula.*

Denumiri populare: lemn câinesc, pasachină, salbă moale, pațachină, spinul cerbului, tufa prafului de pușcă.

Prezentare. Crușânul este un arbust din familia ramnaceelor. Dacă are condiții cât de cât favorabile, poate ajunge la înălțimea de trei metri. Florile acestui arbust sunt alb-verzui. Este un melifer recunoscut. Fructele au culoarea roșie, dar în timp se înnegresc.

Pentru terapii se folosește coaja, dar nu proaspătă, ci după un an, timp în care pierde din toxicitate. Preparatul medicina! care se obține este un decoct.

Substanțe active importante: compușii antrachinonici.

Întrebuințări. Decoctul de coajă de crușân are proprietăți laxative (sau purgative) evidente. Tot cu decoctul de crușân se pot combate viermii intestinali. De asemenea, preparatul stimulează secreția biliară a ficatului și contribuie la fortificarea fibrelor colagene din piele și a țesuturilor din arterele bolnave.

Din lemnul de crușân se poate produce un cărbune considerat foarte bun pentru fabricarea prafului de pușcă.

Cucuta

Denumire științifică: *Conium maculatum.*

Denumire populară: dudău.

Prezentare. Cucuta este una dintre cele mai vestite plante otrăvitoare. Însuși filosoful Socrate, atunci când a fost condamnat la moarte, a trebuit să bea cupa amară cu zeamă de cucută.

Planta de cucută se dezvoltă foarte mult, de unde și denumirea populară de dudău. Poate ajunge până la înălțimea de 2,5 metri. Cucuta aparține familiei umbeliferelor. Tulpina acestei plante este puternică și groasă, aproape cât cea o porumbului, singura diferență fiind că este goală pe dinăuntru. Frunzele sunt mari, crestate, iar florile sunt albe-gălbui, mici, adunate în inflorescențe. Cucuta înflorește în a doua jumătate a verii, întreaga plantă răspândește un miros neplăcut. Crește în locuri părăsite, în gunoiști, pe marginea drumurilor și a pădurilor, în liziere – în locuri umede și cu sol bogat.

Cei care umblă printre plantele de cucută, sau pun mâna pe lujeri, flori sau frunze de cucută verde, trebuie să se aștepte la dureri de cap, amețeli, planta fiind foarte toxică.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și semințele de cucută, folosite în tratamente sub formă de pulbere de semințe, extract, tinctură din frunze sau din semințe, cataplasme, unguent.

Substanțe active importante: ulei esențial și doi alcaloizi specifici – cicutina și conhidrina. Datorită substanțelor pe care le conține, cucuta poate – în doze mari-paraliza mușchii și poate opri respirația.

Întrebuințări. Preparatele de cucută au efecte sedative, analgezice, antispamodice, anafrodiziace (diminuează impulsurile sexuale). Tratamentele de cucută sunt indicate în catatonii (în cazuri de înțepenire, de blocare a mușchilor), în diverse spasme (tuse convulsivă, astm, spasme esofagiene, biliare, intestinale, uterine), în tensiuni musculare, precum și în unele forme de cancer (în combinație cu alte plante medicinale). Tratamentele cu preparate de cucută se fac numai sub supravegherea specialistului.

Cucuta este o plantă cu o serie de întrebuințări și în industria medicamentelor.

Cucuta de apă

Denumire științifică: *Cicuta virosa.*

Prezentare. Cucuta de apă este o erbacee perenă înaltă (ajunge până la doi metri). Aparține familiei umbeliferelor. După cum îi spune și numele, este iubitoare de apă și de aceea crește în preajma apelor și mlaștinilor, și chiar în interiorul acestor habitate. Frunzele sunt mari, penat-sectate. Cucuta de apă înflorește în lunile iulie și august, florile fiind albe.

Cucuta de apă este o plantă extrem de toxică, cu atât mai periculoasă cu cât frunzele și ramurile tinere au miros de țelină și pătrunjel și se pot confunda cu aceste zarzavaturi, iar rizomul său poate fi confundat cu napul sau păstârnacul. Studii făcute la nivel european susțin că această cucută este planta cea mai toxică dintre toate

umbeliferele.

Substanțe active importante: cicutoxina (aflată mai ales în rizom), cicutina, precum și ulei aromatic.

Întrebuințări. Administrarea unor preparate pe bază de cucută de apă se va face numai sub îndrumarea medicului. Marele herbolog Jean Valnet spune că această plantă atât de otrăvitoare se va folosi „în general în homeopatie, în anumite sindroame vasculare cerebrale, epilepsie, iar în uz extern contra durerilor reumatismale sub formă de cataplasme".

Cicutoxina este un stimulent atât de puternic încât produce un adevărat cutremur în tot sistemul nervos, de la nivel central și până la ultima celulă nervoasă. Cunoașterea acestei plante se impune nu numai datorită efectelor medicinale, de altfel greu de introdus în terapii și de controlat, ci mai ales datorită faptului că trebuie luate măsuri pentru a ne feri de ea, fiind și lesne de confundat.

Cuișoarele / Arborele de cuișoare

Denumire științifică: *Syzygium aromaticum.*

Denumire populară: caraboi.

Prezentare. Arborele de cuișoare este o plantă ce crește în zonele calde, având înfățișarea unui arbust.

Pentru utilizare în bucătărie, dar și pentru întrebuințări medicinale se recoltează mugurii florali, care se usucă și, după caz, se prelucrează. Deshidratați, acești muguri au forma unor cuișoare.

Pentru tratamente se prepară un extract apos, dar efecte medicinale se pot obține și prin condimentarea diverselor alimente, folosindu-se cuișoarele ca atare. După cum se știe, cuișoarele au o aromă cu totul deosebită.

Substanțe active importante: eugenol, farnesol, rezine, vanilină, acetat de eugenol. Important este compusul numit eugenol, care este un ulei volatil.

Întrebuințări. Cuișoarele au proprietăți antiseptice, stomahice, tonice, sudorifice. Pot fi utilizate pentru provocarea poftei de mâncare, în reglarea activității tractului gastro-intestinal, ca tonic în caz de oboseală, pentru combaterea durerilor de cap.

Uleiul de cuișoare este folosit, mai nou, în combaterea durerilor și inflamațiilor reumatice, în gingivite și stomatite, în tratarea rănilor, arsurilor, plăgilor.

Ceaiul de cuișoare este eficient în tratarea guturaiului și a gripei. Pentru a potența efectele acestui ceai, se combină cu alte plante aromatice. Cuișoarele au din ce în ce mai mare importanță și în aromoterapie.

În practica obișnuită, cuișoarele se asortează nu numai cu alimentele, dându-le un gust bun, ci și cu vinul fiert, realizându-se astfel un tonic general de excepție în sezonul rece.

Consumate în cantitate mare, preparatele pe bază de cuișoare pot provoca neplăceri la nivelul plămânilor, al sângelui, al sistemului nervos.

Curcuma / Curry

Denumire științifică: *Curcuma xantorrhiza.*

Prezentare. Curry este un condiment în care compusul cel mai activ este extractul din planta numită curcumă. Această plantă este originară din insulele Indoneziei și din India. În prezent, varietăți de curcumă se cultivă și în zona mediteraneană.

Pentru nevoi medicinale se întrebuințează rizomul, din care se prepară infuzie, extract, pulbere.

Substanțe active importante: două substanțe specifice – curcumina și ciclocurcumina, ulei esențial, camfor.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de curcumă au proprietăți tonice, depurative, bactericide. Specialiștii sunt de părere că aceste preparate au efecte anticancerigene, fiind recomandate în profilaxia tumorilor. De asemenea, curcuma asigură o bună funcționare a tractului digestiv, impulsionează activitatea bilei, potolește insistența și persistența reumatismelor, combate infecțiile urinare, contribuie la dizolvarea pietrelor de la bilă.

Forma cea mai frecventă sub care se întâlnește curcuma la noi este condimentul numit curry. Condimentul este folosit ca atare sau în diverse preparate alimentare, cum ar fi, de pildă, muștarul. Curry conține circa 15% extract de curcumă.

Curmalul

Denumire ştiinţifică: *Phoenix dactylifera.*

Prezentare. Curmalul este un palmier. Evident, creşte şi mai ales rodeşte în zonele calde, de la cele subtropicale şi până la cele ecuatoriale. Face parte din familia aracaceelor, fiind originar din oazele Egiptului şi ale Peninsulei Arabice. Poate atinge înălţimea de 25 de metri. Este golaş până în vârf, unde are un mănunchi de frunze de doi-trei metri lungime fiecare. Tulpina are scoarţa arămie, cu multe crăpături.

Curmalele sunt produse de palmierii femele, fiind nişte fructe foarte hrănitoare. De aici şi importanţa curmalelor în menţinerea sănătăţii oamenilor, care, neobosiţi, şi-au pus la treabă fantezia şi în acest caz, realizând chiar şi un vin de curmale. Uscate şi prelucrate, curmalele sunt măcinate, rezultând o făină din care se face pâine.

Palmierul care face curmale este socotit un arbore legendar, o plantă magică, simbol al iubirii, al speranţei, al supravieţuirii.

Curmalele se consumă în primul rând ca atare, apoi în combinaţie cu lapte, ceai, cu alte băuturi, în care se înmoaie şi devin delicioase. Din curmale se prepară şi o infuzie.

Substanţe active importante: săruri minerale (mai ales fier şi magneziu), cumarină, vitaminele A, D şi cele din complexul B, zaharuri (în cantitate mare), protide.

Întrebuinţări. Curmalele au proprietăţi relaxante, făcând parte dintre alimentele care, după ce sunt consumate, creează o stare de confort general – fizic şi psihic. Aceste fructe exotice reglează funcţionarea sistemului respirator şi au acţiune antiinfecţioasă, antianemică, revitalizantă. Sunt cunoscute şi ca favorizante ale expectoraţiei, având efecte în bolile de piept.

Curmalele sunt recomandate copiilor, sportivilor, gravidelor, convalescenţilor.

Curpenul de pădure

Denumire ştiinţifică: *Clematis vitalba.*

Prezentare. Curpenul de pădure este o liană lemnoasă, cu lungimi între şase şi 10 metri. Este o plantă perenă şi face parte din familia ranunculaceelor. Se evidenţiază printr-un rizom puternic. Florile sunt albe, iar fructul este o achenă. Curpenul de pădure înfloreşte din iunie până în septembrie. Creşte în zona de deal şi de câmpie, prin vegetaţia mare, adică în păduri, tufărişuri, în flora din lunci.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele şi florile, care se usucă, pentru a fi preparate sub formă de infuzie. Din frunzele verzi se poate prepara un suc.

Întrebuinţări. Sucul din frunzele verzi ale curpenului de pădure este recomandat în bolile reumatismale şi în sciatică, în dureri intercostale, junghiuri sau chiar în dureri din zona capului. Ceva mai puternică, infuzia de curpen se foloseşte în tratamentul paraliziilor, dar şi în reglarea sistemului respirator. Folosită cu şampon, această infuzie contribuie la întărirea părului, stimulându-i creşterea.

Preparatele din curpen de pădure sunt eficiente şi în tratarea tusei.

D

Dafinul

Denumire ştiinţifică: *Laurus nobilis.*

Denumire populară: laur.

Prezentare. Dafinul este planta gloriei, a glorioşilor, a învingătorilor. Cunoscut şi sub numele de laur, dafinul a făcut istorie în Antichitate, fiind considerat o plantă nobilă. Este un arbore de mică înălţime – maximum 10 metri – ce-şi are originile în zona Mediteranei. Aparţine familiei lauraceelor, fiind reprezentativ pentru această grupare de plante. Frunzele dafinului au formă ovală, margini ondulate, sunt consistente şi lucioase. Pe faţă, frunzele au o culoare verde închis, cerată. Florile dafinului sunt mici, de culoare alb-gălbuie. Fructul este o boabă alungită.

Întreaga plantă, dar mai ales frunzele, emană un miros specific, plăcut. Motiv

pentru care frunzele de dafin poposesc, de multă vreme, nu numai pe capul celor atinși de aripa gloriei, ci și în oalele de gătit, ale noastre, ale tuturor. Dafinul este, în prezent, un condiment recunoscut de bucătăria universală (obișnuitele frunze de dafin). Dincolo de această calitate, dafinul are, însă, și o serie de proprietăți medicinale semnificative.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și fructele, din care se prepară infuzie, decoct, unguent. Atât din frunzele de dafin, cât și din fructe, se obține un ulei – uleiul de dafin – numit și unt de dafin, mult căutat de reumatici deoarece are proprietatea de a le alina durerile. Uleiul de dafin este întrebuințat și în industria farmaceutică.

Substanțe active importante: uleiul eteric și derivatele acestuia.

Întrebuințări. Dafinul face bine pe întreg traiectul gastro-intestinal, precum și în sistemele respirator, muscular și chiar nervos. Mai mult decât atât, dafinul este și un diuretic activ, contribuind chiar și la declanșarea ciclului menstrual. Dafinul, sub formă de infuzie sau decoct, revigorează activitatea stomacală și intestinală, asigurând echilibru la acest nivel, fiind folosit și în combaterea bronșitele cronice, a gripei, insomniilor, infecțiilor buco-faringiene, durerilor de piept, sinuzitelor.

Desigur, dafinul are asemenea efecte și atunci când este folosit drept condiment, numai că amploarea e mai redusă, dată fiind cantitatea mică de frunze, puse în mâncare în primul rând pentru aromele lor și nu cu scopuri medicinale.

Dalacul

Denumire științifică: *Paris quadrifolia.*

Prezentare. Așa cum îi spune și numele, planta aceasta poate fi utilizată în combaterea unei boli cumplite, numită dalac (antrax). Este o plantă erbacee, aparținând de familia liliaceelor. Are un rizom târâtor, tulpina aeriană fiindu-i, în schimb, dreaptă. Dalacul înflorește în lunile mai și iunie, având câte o singură floare pe fiecare plantă. Floarea de dalac are o culoare galben-verzuie. Dalacul crește prin pădurile cu umiditate, pe o arie largă, de la câmpie și până la munte.

Pentru nevoi medicinale se recoltează fructul dalacului, o bacă neagră-albăstruie de mărimea unui bob de mazăre, precum și frunzele. Pentru tratamente în cazul infecțiilor cu dalac se folosesc preparate din frunze.

Dalacul este o plantă toxică.

Substanțe active importante: substanțele specifice numite paristifină și paridină, precum și saponine, asparagină, acid citric.

Întrebuințări. Datorită faptului că este atât de toxică, există rețineri mari în utilizarea acestei plante. Se știe, din tradiția populară, că preparatele din dalac sunt eficiente împotriva bolilor infecțioase. Se mai pot utiliza, însă, și în afecțiuni ceva mai banale, cum ar fi calmarea locală a durerilor sau tratarea abceselor.

Atenție, dalacul este o plantă pe care o pot utiliza doar specialiștii, cercetătorii.

Dedițelul

Denumire științifică: *Pulsatilla pratensis.*

Denumiri populare: floarea vântului, iarba vântului, oițe albe, vânturele, adormițele, sisinei.

Prezentare. Dedițelul este o plantă erbacee din familia ranunculaceelor. Tulpina subterană – rizomul – este masivă, dar puțin consistentă. Tulpina aeriană este de mici dimensiuni – până la 20 cm înălțime. Frunzele de la bază sunt palmate. Dedițelul are o singură floare, foarte frumoasă, de culoare violetă, ce apare prin lunile martie și aprilie. Dedițelul crește prin fânețe, pârloage, terenuri virane, în general în locuri însorite și puțin umblate.

Pentru utilizare medicinală se recoltează planta întreagă, inclusiv rizomul. Principalul preparat care se obține este tinctura. Din dedițel, în medicina tradițională se prepara un decoct, folosit pentru băi.

Dedițelul este o plantă toxică.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită ranunculozidă (protoanemononină), saponine, taninuri, enzime.

Întrebuințări. Tinctura de dedițel este indicată în calmarea durerilor spastice, mai ales în cazul durerilor uterine, precum și în alte afecțiuni genitale, printre care și menstruațiile dureroase. Poate fi utilizată și în nevralgii, în calmarea spasmelor gastro-intestinale, micoze cutanate, eczeme uscate, pecingeni și chiar tuse spasmodică. Ca și în cazul altor plante otrăvitoare, și în cazul dedițelului se va apela la sfatul medicului,

orice utilizare din proprie inițiativă fiind foarte periculoasă.

Potrivit cunoscătorilor în domeniu, prin uscare planta își pierde cea mai mare parte din otravă, dar, din păcate, și din virtuțile medicinale.

Degetarul galben

Denumire științifică: *Digitalis grandiflora.*

Prezentare. Degetarul galben este o erbacee a cărei înălțime ajunge la un metru. Face parte din familia scrofulariaceelor și este o plantă toxică, otrăvitoare. Plantă perenă, degetarul galben are un rizom nu prea dezvoltat, tulpina aeriană fiindu-i, în schimb, puternică. Înflorește vara, în lunile iulie și august. Florile au o culoare galben-pal sau un roșu-pal. Degetarul galben crește în păduri, în luminișuri, la marginea pădurilor, în general în zonele cu vegetație aglomerată și sol hrănitor.

Substanțe active importante. Plantele din această familie, a scrofulariaceelor, conțin un glicozid toxic. De fapt, degetarul galben conține o serie întreagă de glicozide – digitonină, digitofilină, digitalină.

Întrebuințări. Degetarul galben este o plantă cu acțiune cardiotonică. Digitalina, digitonina, digitofilină au efecte asupra funcționării inimii și modifică circulația sângelui. Din aceste motive, sunt utilizate pentru producerea de medicamente necesare în bolile cardiace.

Dat fiind caracterul otrăvitor al acestei plante, administrarea ei în terapii se va face numai sub supravegherea medicului, a specialistului care cunoaște dozajul necesar. Atunci când nu există recomandarea medicului se vor folosi plante medicinale alternative, care nu au contraindicații sau nu este nevoie, în utilizarea lor, de atâtea măsuri de precauție.

Degetarul galben este o plantă riscantă, dar importanța ei pentru revigorarea inimii și a sângelui este notabilă.

Degetărelele

Denumire științifică: *Soldanella montana.*

Denumire populară: potirașe.

Prezentare. Degetărelele sunt o erbacee perenă din familia primulaceelor. Planta cu acest nume are o înălțime de până la 25 cm. Înflorește în lunile mai și iunie, florile având formă de clopot. Fructul este o capsulă. Planta aceasta frumoasă crește în zonele muntoase, în general descoperite, în luminișuri, la marginea pădurii. În România, se găsește în Carpații Orientali.

Întrebuințări. Preparatul pe bază de degetărele este utilizat pentru restabilirea echilibrului stomacal și intestinal, curățând, totodată, foarte bine tractul digestiv. În medicina tradițională, acest preparat este folosit în primul rând ca purgativ.

Degețelul lânos

Denumire științifică: *Digitalis lanata.*

Denumire populară: degetăriță, degețelul de câmp.

Prezentare. Degețelul lânos este o plantă erbacee, îndeobște bienală, dar în anumite condiții poate fi perenă. Face parte din familia scrofulariaceelor. La maturitate, tulpina degețelului poate ajunge până la 1,20 metri înălțime, ramificându-se mult spre vârf. Partea superioară a plantei este, în mod obișnuit, păroasă, de unde și numele de degețel lânos. Frunzele sunt lungi (pot avea până la 20 cm lungime), cu marginile puțin crestate. Dispuse în vârful ramurilor, florile se constituie într-un spic alungit, gălbui-închis, uneori roșu-închis. Degețelul lânos înflorește pe tot timpul verii. Fructul este o capsulă ovoidă.

Degețelul lânos crește prin tufărișuri, luminișuri de pădure, în pietrișuri și grohotișuri. Datorită solicitărilor industriei farmaceutice, degețelul lânos apare și ca plantă cultivată.

Pentru uz medicinal se folosesc, de obicei, frunzele, recoltate atunci când planta este în perioada maximă a dezvoltării sale, adică la înflorire. Din degețel lânos se pot obține următoarele preparate: infuzie, tinctură, soluție de digitalină, macerat, pulbere. Mai nou, se fabrică și câteva tipuri de pilule.

Degețelul lânos este o plantă toxică.

Substanțe active importante: lanatozidă, digoxină, neodigoxină, diginatină. Cel mai important preparat este, la ora actuală, digoxină – preparat care se obține numai

din degeţel lânos, neexistând încă soluţii pentru prepararea pe cale sintetică.

Întrebuinţări. Preparatele din frunze de degeţel lânos au o foarte importantă acţiune cardiotonică, fiind utilizate mai ales în insuficienţă cardiacă. Aceste preparate acţionează puternic asupra organismului şi de aceea vor fi utilizate, în terapii medicinale, cu precauţie şi numai sub îndrumarea medicului. Cercetările au dovedit că preparatele şi extractele din degeţel au efecte benefice nu numai în caz de insuficienţă cardiacă (insuficienţă cardiacă cronică), rezultate pozitive dând şi în terapii privind cazuri de hidropizie şi edeme.

Datorită compuşilor săi, degeţelul lânos este o plantă realmente vitală pentru cardiaci. Marele farmacist dr. Ovidiu Bojor sublinia, în una dintre scrierile sale de specialitate, că fără plante ca degeţelul roşu şi degeţelul lânos, „probabil că milioane de vieţi s-ar pierde anual”.

Degeţelul roşu *(Digitalis purpurea)* are proprietăţi terapeutice asemănătoare cu ale degeţelului lânos, compuşii chimici utili fiind aproximativ aceiaşi.

Dentiţa

Denumire ştiinţifică: *Bidens tripartita.*

Prezentare. Dentiţa este o plantă anuală, cu frunze din trei foliole, tulpină ramificată, rădăcini dezvoltate. Aparţine familiei compozitelor şi poate ajunge până la 1,5 metri înălţime. Florile sunt sub formă de capitule şi au culoare galbenă. Dentiţa înfloreşte din iunie şi până în septembrie. Fructele sale au conformaţia de achenă şi pot fi periculoase pentru... peşti, putând să le provoace chiar şi moartea. Dentiţa poate vieţui şi ca parazit în câmpurile de cartofi şi porumb, fiind ceea ce se numeşte o buruiană rea. Creşte în locuri umede sau care au posibilitatea de a deveni umede: pe marginea bălţilor, a râurilor şi lacurilor.

Pentru aplicaţii medicinale se recoltează frunzele, florile şi fructele.

Întrebuinţări. Dentiţa poate fi utilizată în afecţiuni interne, dar şi externe, forma principală pentru terapie fiind infuzia. În tratamentele de uz intern are influenţă pozitivă în cazul multor afecţiuni, cele mai însemnate dintre acestea fiind cele ce ţin de circulaţia arterială şi de funcţionarea (contracţia) inimii. Preparatele din dentiţă sunt un sedativ recunoscut, având şi calităţi diuretice, sudorifice, laxative. Dentiţa este recomandată şi în scrofuloză şi urticarii, putând fi utilizată şi ca agent în tratarea rănilor, calmând durerile şi cicatrizând.

Dentiţa se va utiliza sub îndrumarea specialistului, a medicului.

Dovleacul

Denumire ştiinţifică: *Cucurbita pepo.*

Denumire populară: bostan.

Prezentare. Dovleacul este o plantă anuală erbacee, aparţinând familiei cucurbitaceelor. Are o tulpină lungă de cinci-şase metri, sub formă de vrej. Frunzele sunt mari, uşor reniforme, păroase, cu un diametru de circa 15 cm la maturitate, întreaga plantă este dotată cu peri ceva mai tari, un fel de ţepi care pot produce chiar mici iritaţii persoanelor sensibile. Florile sunt, aproape întotdeauna, galbene şi încărcate de polen. Fructul, numit bostan, este de mari dimensiuni – uneori trece de 30 cm lungime – având formă sferică sau ovală. Dovleacul este folosit în hrana animalelor, oamenii consumând de la el doar seminţele. Aflate în interiorul dovleacului, seminţele au nu numai o mare valoare nutritivă, dar au şi virtuţi medicinale.

Pentru nevoi medicinale, seminţele de dovleac se consumă ca atare sau se folosesc, zdrobite, pentru a prepara un decoct. Tot pentru terapii medicinale se foloseşte şi pulpa **dovleacului turcesc** *(Cucurbita maxima)*, care se poate găti pur şi simplu sau din care se poate obţine un suc.

În general, pentru decocturi se folosesc seminţele de dovleac turcesc, cultivat special pentru a fi folosit în hrana oamenilor, la prepararea unor produse de patiserie sau de alte mâncăruri delicioase. Dovleacul turcesc se recunoaşte uşor, având coaja gri, spre deosebire de dovleacul comun care are coaja galbenă atunci când este copt.

Substanţe active importante. Pulpa de dovleac conţine săruri minerale, vitamina A, enzime, hidraţi de carbon. Seminţele sunt bogate în uleiuri (circa 33%), lecitină, enzime, protide, fitosterine.

Întrebuinţări. Pulpa de dovleac, mai ales cea a dovleacului turcesc – intrat de mult timp în alimentaţia oamenilor – are certe proprietăţi diuretice, laxative şi chiar sedative. Seminţele au calităţi vermifuge, laxative, diuretice, sedative, antiinfecţioase.

Cea mai importantă afecțiune în care se aplică terapii medicinale cu semințe de dovleac este adenomul de prostată. Bolile în care dovleacul se dovedește benefic sunt: insuficiența renală, enterita, diabetul, infecțiile urinare, insomniile, chiar unele afecțiuni cardiace, parazitozele intestinale, retențiile hidrice. Un colectiv condus de dr. Pavei Chirilă, mare specialist naturist, relatează despre necesitatea unor adevărate „zile de dovleac", despre cure de dovleac. Astfel, pulpa de dovleac turcesc (1,5-2 kg) se fierbe cu lapte, se amestecă și se face un terci gros, care se poate îndulci și aromatiza, fără să se adauge sare. Acest terci este foarte util pentru cei care suferă de retenții hidrice.

Dovleacul are rolul de a ușura, de a alina și de a ameliora o serie de suferințe, dintre care cea mai importantă, și în care semințele de dovleac și-au dovedit realmente eficiența, este adenomul de prostată (prostatita cronică).

Proprietăți asemănătoare are și **dovlecelul** *(Cucurbita pepo,* var. *oblonga)*, fructul acestuia având o formă alungită. Dovlecelul se consumă atunci când încă nu a ajuns la maturitate și, deci, coaja lui este încă verde și fragedă.

Dracila

Denumire științifică: *Berberis vulgaris.*

Denumire populară: dracină, gard viu, drăgină, lemn galben.

Prezentare. Dracila este un arbust foarte spinos, cu o înălțime de până la trei metri. Face parte din familia berberidaceelor. Dracila dezvoltă niște rădăcini foarte puternice, de un galben intens la interior și galben-maro la nivelul coajei. Aceste rădăcină o ajută să se regenereze, chiar dacă este distrusă. Tulpina este rămuroasă și bine înarmată cu spini cafenii sau galbeni. Frunzele sunt alterne. Florile, grupate în niște ciorchini de circa șase centimetri lungime, au culoarea galbenă. Dracila înflorește la sfârșitul primăverii și începutul verii. Fructul său este o bobiță alungită, comestibilă, cu gust acru, astringent. Dracila este prezentă mai ales în zonele deluroase, prin tufărișuri, la marginea pădurilor, pe câmp în zonele accidentate. Preferă locurile însorite. Este cultivată și ca arbust ornamental sau în loc de gard, datorită spinilor neiertători.

Pentru uz medicinal se recoltează fructele, frunzele, coaja, rădăcinile și florile din care se prepară infuzie, tincturi, extracte, sirop. Fructele sunt folosite și în alimentație, fiind bune pentru dulceață și pentru preparate de patiserie.

Substanțe active importante: două substanțe specifice numite barberina și oxiacantina, prezente în scoarță și rădăcini, acid malic și vitamina C în fructe.

Întrebuințări. Majoritatea specialiștilor sunt de acord asupra faptului că preparatele pe bază de dracilă acționează benefic în cazul afecțiunilor hepato-biliare. Extractele de dracilă sporesc de două-trei ori secreția bilei, sporind și calitatea produselor biliare. Preparatele din frunze de dracilă măresc contracțiile uterine, fiind indicate și în tratamentul colicilor biliare. Dracila este un agent de regularizare a activității gastro-intestinale, fiind un bun laxativ și un diuretic eficient. Alte utilizări în terapii medicinale: în cazuri de hepatită, icter, gută, reumatism, varice, hemoroizi, scorbut.

În prezent, este tot mai acreditată ideea potrivit căreia un consum moderat și cvasi-permanent de preparate de dracilă (dulcețuri, jeleuri) ar acționa în mod preventiv împotriva unor cancere.

Drobița

Denumire științifică: *Genista tinctoria.*

Denumire populară: gălbenuța.

Prezentare. Este un arbust de dimensiuni foarte reduse: 30 – 60 cm. Face parte din familia leguminoaselor. Frunzele sunt lanceolate, iar florile galben-aurii. Înflorește în lunile iunie și iulie, fructul fiind o păstaie.

Florile și crenguțele cu flori de drobiță au valoare medicinală. Din ramurile tinere se poate obține, prin fierbere, un colorant galben, utilizat la vopsitul textilelor.

Întrebuințări. Infuzia de flori de drobiță contribuie la normalizarea activității stomacului și a intestinelor, stimulînd secrețiile gastrice. De asemenea, cu preparate de drobiță se tratează afecțiuni ale ficatului și splinei, precum și hipotiroidia. Drobița are capacități depurative, fiind un agent activ în eliminarea toxinelor din organism.

Drobul

Denumire științifică: *Sarothamnus scoparius.*

Denumire populară: măturice, mătură verde.

Prezentare. Drobul, cunoscut și sub numele de măturice, este o plantă foarte frumoasă și de aceea este mult cultivată în scop decorativ. Aparține familiei leguminoaselor și este, de fapt, un arbust. Înălțimea acestui copăcel nu trece, însă, de doi metri. Ca orice leguminoasă, drobul are o rădăcină foarte ramificată, iar pe aceste ramificații se găsesc nodozități. Tulpina, și ea foarte ramificată, rămâne verde tot timpul anului. Frunzele sunt trifoliate și au dimensiuni reduse. Florile, deosebit de expresive, deosebit de bine conturate, cresc la subsuoara frunzelor și au o culoare galben-aurie. Fructul este o păstaie turtită, de culoare neagră.

Pentru uz medicinal se culeg florile și ramurile tinere, și mai ales vârfurile cu boboci pe ele. Din acestei părți valoroase ale drobului se prepară tincturi, infuzie, extracte, decocturi. Drobul este folosit, pe larg, și în industria farmaceutică.

Substanțe active importante: sparteina – care este alcaloidul principal, tirarnina, oxitiramina – substanță foarte importantă, cunoscută și sub numele de adrenalină vegetală (folosită în cazuri de hipotensiune), epinina, scoparină (aceasta se găsește în flori), carotinoide, săruri minerale. Datorită unor substanțe din compoziția sa (sparteina, de pildă), drobul este o plantă otrăvitoare.

Întrebuințări. Preparatele obținute din drob sunt considerate a fi un foarte activ tonic cardiac, reviogorând, resuscitând structura nervoasă a inimii. Această proprietate este dată de principalul produs conținut de planta de drob – sparteina. Cu sparteină se tratează și tahicardiile, precum și aritmiile cardiace.

Preparatele de drob sunt eficiente, de asemenea, în ușurarea și grăbirea nașterilor, având acțiune tonică asupra uterului. Alte proprietăți ale drobului – antitoxic, antiveninos, vasoconstrictor, diuretic.

Alte afecțiuni în care se utilizează în mod frecvent preparatele sau extractele de drob: pleurezia, pneumonia, bronhopneumonia, hemoragiile uterine, anemia, guta, reumatismul.

Preparatele din drob sau pe bază de drob nu vor fi utilizate de diabetici, putând apărea reacții adverse.

Drobul sau mătura verde este considerată planta cu adrenalină.

Drobușorul

Denumirea științifică: *Isatis tinctoria.*

Prezentare. Această plantă, perenă sau anuală, ce face parte din familia cruciferelor, poate ajunge ușor până la înălțimea de un metru. Are frunze de dimensiuni și forme diferite, în funcție de poziția lor pe tulpină. Astfel, frunzele de la bază sunt pețiolate, iar cele superioare devin sesile (adică fără pețiol). Culoarea frunzelor este albastru-brumat, din ele obținându-se, prin fermentare, un frumos pigment albastru, bun pentru vopsitorie textilă. Drobușorul înflorește din mai și până la sfârșitul verii. Florile au culoarea galbenă. Fiind o plantă sălbatică, drobușorul crește, laolaltă cu alte plante sălbatice, pe stâncării, pe pajiști, pe marginea drumurilor sau a căilor ferate.

Pentru practici medicinale se recoltează și se usucă florile, din care se face, în mod obișnuit, infuzie.

Întrebuințări. Drobușorul este un bun remediu împotriva icterului. Reduce scorbutul, contribuind la reechilibrarea și revigorarea organismului. Infuzia de drobușor are efecte pozitive și asupra rănilor, chiar dacă sunt mai vechi, facilitând procesul de cicatrizare.

Drojdia de bere

Denumire științifică: *Saccharomyces cerevisiae.*

Prezentare. Drojdia de bere este o ciupercă microscopică unicelulară, saprofită. Se înmulțește prin înmugurire. Aparține familiei saccharomitaceelor. Drojdia este de două feluri: cea folosită la panificație – care se prezintă sub forma unor levuri (drojdii) active mai ales între 15 și 20 grade Celsius – și drojdia folosită la fabricarea berii, care se prezintă sub forma unor levuri (drojdii) active îndeosebi la 5 – 6 grade Celsius. Aceste levuri, mai mult sau mai puțin dezvoltate, conțin elemente nutritive de excepție.

Cele mai bune rezultate în aplicații terapeutice se obțin, însă, cu drojdia folosită la fabricarea berii.

Substanțe active importante: zaharuri, gluten, peptide (aminoacizi), vitamine (mai ales vitaminele din grupa B, dar și D, H și E), săruri minerale, protide cu aminoacizi, fosfor, magneziu, potasiu. Drojdia de bere este foarte bogată în vitaminele din grupa

B.

Întrebuinţări. Drojdia de bere are proprietăţi antianemice, reconstitutive, antidiabetice, antimicrobiene, depurative, remineralizante, calmante. Datorită acestor proprietăţi, drojdia de bere este indicată în oboseală fizică şi psihică, în agitaţie şi iritabilitate, dar şi în intoxicaţii alimentare, diabet, ficat grav bolnav. Drojdia de bere este şi un bun fortifiant al nervilor. Foarte mulţi specialişti atrag atenţia asupra rolului drojdiei de bere în combaterea unor agenţi patogeni intestinali şi, din acest motiv, aceasta este folosită în afecţiuni intestinale rebele, precum şi pentru refacerea florei intestinale.

Unul dintre cele mai importante domenii în care drojdia de bere are efecte pozitive este cel al glandelor endocrine. Drojdia de bere contribuie la reechilibrarea activităţii acestor glande şi, în consecinţă, la armonizarea tuturor sistemelor din organismul uman.

Deşi drojdia de bere e considerată o adevărată minune pentru sănătate, specialiştii consideră că în consumul şi aplicaţiile terapeutice cu aceasta e nevoie să se facă şi pauze, existând indicii potrivit cărora ar provoca sterilitate.

Dudul

Denumire ştiinţifică: *Morus alba / Morus nigra.*

Denumiri populare: agud, frăgar.

Prezentare. Dudul face parte din familia moraceelor. Se cunosc două specii de dud: cel ale cărui fructe sunt albe *(Morus alba)* şi cel ale cărui fructe sunt negre la exterior şi roşietice la interior *(Morus nigra)*. Dudul este un arbore puternic, cu o înălţime de până la 15 metri. Are frunze mari, lobate, fiind utilizate în hrănirea viermilor de mătase. Lemnul – bun pentru construcţie – este căutat şi de producătorii de băuturi alcoolice deoarece, pe lângă faptul că se lucrează bine, are şi calităţi aromatizante şi de pigmentare.

În cazul dudului, valoare medicinală au frunzele (nu contează dacă sunt de la dudul alb sau dudul negru), din care se prepară o infuzie.

Substanţe active importante: glucozide, carbonat de calciu, adenină, tanin, beta-caroten.

Întrebuinţări. Infuzia de frunze de dud este astringentă şi alcalinizantă. Se foloseşte în tratamentul diabetului zaharat (ca adjuvant), dar şi pentru rezolvarea deranjamentelor stomacale şi intestinale – este antidiareică şi este recomandată şi în ulcer gastric şi duodenal. Mai nou, infuzia de frunze de dud se foloseşte şi în afecţiuni pulmonare sau astenii, fiind antiscorbutică şi tonifiantă. Naturiştii o recomandă şi pentru tratarea aftelor şi a stomatitelor.

Din frunzele dudului se mai poate obţine încă un produs medicinal – extractul fluid, utilizat în aplicaţii curente, sub formă de picături.

Dumbravnicul

Denumire ştiinţifică: *Mellitis melissophyllum.*

Prezentare. Dumbravnicul este o plantă de pădure ce poate ajunge până la 80 cm înălţime. Ca multe alte plante de pădure, dumbravnicul are un rizom care, în acest caz, este scurt, dar ramificat. Atât tulpina, cât şi frunzele sunt păroase (frunzele sunt păroase pe faţa inferioară). Dumbravnicul înfloreşte primăvara, în aprilie şi mai. Florile au culoare purpurie, dar pot fi şi roz sau albe. Dumbravnicul este o plantă meliferă, fiind una dintre plantele importante de la care albinele culeg excelenta miere de pădure – un adevărat medicament.

Pentru terapii, valoroase cu adevărat sunt florile, şi chiar şi frunzele – mult mai puţin însă. Uscată, planta de dumbravnic are un miros foarte plăcut, de cumarină, adică de fân proaspăt. Din acest motiv, dar şi datorită efectelor sale medicinale, dumbravnicul poate înmiresma camera de dormit.

Întrebuinţări. Dumbravnicul are efecte asupra nervilor, fiind indicat în reducerea suferinţelor provocate de cefalee şi chiar de paralizie. Este recomandat, de asemenea, în tratarea herniei, dar şi în calmarea durerilor de amigdalite. Se foloseşte şi ca diuretic, remarcându-se şi efecte sale antiseptice.

E

Eucaliptul

Denumire ştiinţifică: *Eucalyptus globulus; Eucalyptus amygdalina.*

Prezentare. Eucaliptul este un arbore gigant care creşte în regiunile tropicale şi subtropicale. Ajunge la înălţimi uriaşe, fiind adevăratul copac zgârie-nori. Eucaliptul australian şi cel californian, de pildă, sunt cei mai înalţi arbori din lume, atingând 150 de metri şi peste 150 de metri. Toate speciile de eucalipt cresc foarte repede, în jur de patru metri pe an, oprindu-se din creştere abia pe la 80 de ani. Şi nici atunci nu se opresc definitiv din creştere, continuând să crească în grosime. Eucaliptul face parte din familia mirtaceelor. Frunzele sale sunt consistente, cărnoase, iar florile sunt mici şi au culoare galben-verzuie.

Pentru nevoi medicinale se recoltează frunzele eucaliptului, în speciai cele de pe ramurile care vor purta flori. Tot pentru uz medicinal se recoltează şi se prelucrează şi scoarţa de eucalipt. Din frunzele eucaliptului se extrage ulei. Tot din frunze, dar şi din scoarţă, se prepară infuzie, decoct, tinctură, cataplasme, pudră.

Substanţe active importante: ulei de eucalipt, tanin, cumarină, terpene, piperitonă. Cel mai important compus este, desigur, uleiul de eucalipt, care poate fi prelucrat, distilat.

Întrebuinţări. Preparatele din eucalipt sunt recomandate ca adjuvante în tratamentele împotriva tusei convulsive şi a tusei iritante, a răcelii, astmului şi sinuzitei, în fluidizarea şi eliminarea secreţiilor bronşice. Eucaliptul acţionează cu bune rezultate şi în diabet, precum şi în boli ale căilor urinare. Având proprietăţi antiinfecţioase, antiseptice, preparatele de eucalipt sunt utilizate, cu succes, în tratamentele aplicate diverselor plăgi, şi mai ales în cazul eczemelor vechi. Sunt recomandate, cu încredere, şi în afecţiunile reumatismale.

În cantităţi mari, preparatele de eucalipt pot fi toxice.

F

Fagul

Denumire ştiinţifică: *Fagus sylvatica.*

Prezentare. După cum se ştie, fagul este un arbore foarte înalt (până la 35 de metri) şi foarte puternic, un adevărat monument al naturii. Face parte din familia fagaceelor. Are o scoarţă netedă, cenuşiu-albicioasă, lesne de remarcat în pădure. Fagul înfloreşte în luna mai. Fructul său este o achenă şi este cunoscut sub numele de jir.

Coaja şi gudronul de fag au valoare terapeutică.

Întrebuinţări. Infuzia de coajă de fag este folosită în combaterea febrei, fiind antipiretică şi antitermică. Gudronul de fag dă rezultate în tratarea dermatitelor, precum şi în boli ale căilor respiratorii, efectul său fiind, adesea, nu numai de ameliorare, ci chiar de vindecare.

Fasolea

Denumire ştiinţifică: *Phaseolus vulgaris.*

Prezentare. Fasolea este o plantă anuală din familia leguminoaselor. Florile sunt albe, verzui, roşii sau roz. Fructul de fasole se prezintă sub forma unei păstăi care conţine seminţele – atât de familiarele boabe de fasole. Foarte cunoscută şi foarte răspândită, fasolea se dovedeşte a fi nu numai un aliment important, ci şi un adevărat medicament. Bobul de fasole conţine substanţe proteice (până la 25%), zaharoză (circa 4%), glucoză (5 – 7%).

Pentru tratamente se folosesc tecile de la păstăi, în special tecile de la soiurile care au păstaia albă. Din aceste teci se prepară un decoct nu prea plăcut la gust.

Substanțe active importante. Tecile conțin aminoacizi, substanțe minerale, vitamina C, tirozidă, triptofan.

Întrebuințări. Decoctul de teci de fasole este un bun diuretic și are eficiență în diabetul zaharat (reduce cantitatea de zahăr din sânge). Curăță organismul de toxine și mai ales igienizează rinichii. În combinație cu alte plante, din teci rezultă un ceai folosit în mod eficient împotriva reumatismului (se toarnă în cada de baie). Cunoscătorii recomandă decoctul sau ceaiul de teci de fasole și în aplicații împotriva eczemelor, erupțiilor cutanate, acneei și chiar a TBC-ului pulmonar.

Decoctul de teci de fasole are efecte pozitive verificate în tratarea afecțiunilor rinichilor și a căilor urinare. Specialiștii susțin că se pot obține rezultate notabile și în aplicațiile terapeutice împotriva hidropiziei.

Feciorica

Denumire științifică: *Herniaria glabra.*

Denumire populară: săpunaș.

Prezentare. Feciorica este o plantă medicinală erbacee, anuală sau bienală, uneori chiar perenă. Aparține familiei cariofilaceelor. Tulpina este târâtoare și lipsită de peri (există și o altă specie, păroasă, *Herniaria hirsuta*, cu aproximativ aceleași proprietăți medicinale), cu o lungime maximă de circa 30 cm. Frunzele de feciorică au formă eliptică sau chiar lanceolată. Florile au o culoare galben-verzuie și apar în partea a doua verii și în septembrie. Această plantă se găsește în flora spontană din apropierea apelor curgătoare, preferând solul umed și nisipos.

Pentru nevoi medicinale se recoltează vârfurile înflorite, din care se prepară infuzie. Se utilizează și planta proaspătă din care, prin presare, se obține un suc.

Substanțe active importante: saponine, cumarină, ulei esențial, precum și o substanță specifică numită herniarină.

Întrebuințări. Preparatele realizate pe baza acestei plante se folosesc pentru tratarea afecțiunilor urologice, contribuind, printre altele, la eliminarea clorului și a ureei din organism. Afecțiunile care se tratează cu feciorică sunt legate de rinichi și de aparatul urinar – nefrite, cistite, colici urinare, infecții urinare.

Feniculul

Denumire științifică: *Foeniculum vulgare.*

Denumiri populare: chimen dulce, anason dulce, anason nemțesc.

Prezentare. Este o plantă de cultură, importantă pentru semințele sale care sunt bogate în ulei eteric (între 3 și 7%). Aparține familiei umbeliferelor și poate atinge înălțimea de doi metri. Frunzele sunt penate, cu segmente înguste. Florile sunt mici, galbene.

Semințele de fenicul au nu numai valoare alimentară sau industrială, ci și medicinală. Preparatul principal folosit în aplicații medicinale este infuzia.

Substanțe active importante: ulei eteric, lipide, zaharuri, dar și substanțe amare.

Întrebuințări. Pentru aplicații terapeutice, din semințele de fenicul se face infuzie, rareori se folosesc ca atare. Preparatele din semințe de fenicul au efecte antiseptice, sedative, carminative, diuretice, antispastice, expectorante. Infuzia de fenicul este indicată în laringite, faringite, amigdalite, tuse seacă, astm bronșic, dereglări ale stomacului, ale tractului digestiv. Se folosește chiar și în tratarea infecțiilor oculare. Se utilizează atât intern, cât și extern.

Feriga

Denumire științifică: *Dryopteris filix-mas* sau *Polypodiumfilix-mas* sau *Aspidium filix-mas.*

Denumiri populare: ferega, iarba șarpelui.

Prezentare. Această ferigă comună este o plantă criptogamă (plantă lipsită de flori, se înmulțește prin spori), perenă, parte a familiei polipodiaceelor. Rizomul are poziție orizontală și este de mari dimensiuni, fiind solzos și acoperit de resturi mai vechi ale plantei. Din rizom cresc rădăcinile, dar ies și mugurii din care cresc frunzele tipice de ferigă. Frunzele au o lungime medie de un metru, pețiolul având 20 – 30 cm lungime.

În perioada iulie – septembrie se formează sporangii, pe partea inferioară a frunzelor. Feriga este răspândită mai ales în pădurile din zonele montane și submontane, dar poate să apară și în pădurile din regiunile mai joase.

Pentru nevoi medicinale se recoltează rizomii, cu tot cu vegetalele mai vechi de pe ei, curățindu-se doar părțile putrezite. Se prepară extracte, rizomul trebuind să fie întotdeauna proaspăt recoltat. Alte preparate: decoctul și pulberea de ferigă.

Atenție, preparatele obținute din această ferigă sunt toxice.

Substanțe active importante: aspidinol, albaspidina, filicina, acid flavoaspidic, zaharuri, amidon, tanin.

Întrebuințări. Preparatele de ferigă sunt utile în combaterea viermilor intestinali, mai ales în combaterea teniei. Mai pot fi eficiente și în combaterea bolilor căilor urinare, precum și pentru calmarea durerilor locale, a arsurilor, în combaterea gutei. Împotriva reumatismului se fac aplicații externe și băi. Specialiștii recomandă ca, ori de câte ori există ocazia, pe locurile cu dureri reumatismale să se aplice frunze proaspete de ferigă.

În legătură cu tratamentele împotriva gutei – se pare că efectele preparatelor din această ferigă sunt salutare – se poate ajunge chiar la vindecare.

Feriguța

Denumire științifică: *Polypodium vulgare.*

Denumire populară: iarba dulce.

Prezentare. Feriguța este o plantă perenă cu o lungime de maximum 30 cm. Rizomul este dezvoltat – cât un creion – și are gust dulce. Frunzele au forma binecunoscută a frunzelor de ferigă, adică penat-sectată, fiind prinse direct de rizom. Sporii de formează în lunile august și septembrie. Feriguța crește din abundență în zonele montane și submontane, în locuri umbroase și umede.

Important din punct de vedere terapeutic este rizomul, dar, în anumite cazuri, se utilizează și frunzele.

Substanțe active importante: tanin, manitol, zaharuri, saponină, o substanță amară încă puțin cercetată.

Întrebuințări. Feriguța este folosită în tratamente naturiste privind icterul cataral, blocajele intestinale, guta, dischineziile biliare. În medicina populară, feriguța se folosea pentru tratarea bolnavilor de apoplexie.

Extrasul de feriguța este folosit în mod curent în industria farmaceutică, intrând în compoziția multor medicamente.

Floarea paștelui

Denumire științifică: *Anemone nemorosa.*

Denumire populară: păștișor.

Prezentare. Floarea paștelui este o plantă perenă modestă ca dimensiuni, putând ajunge la înălțimea de 25 cm. Are un rizom târâtor, frunze bracteriforme, adânc sectate, flori albe sau roz-liliachiu pal. Înflorește în toate cele trei luni de primăvară. Florile sunt albe sau roz-violete. Crește prin păduri, tufărișuri, în vegetații sălbatice amestecate, în luminișuri.

Pentru terapii se folosește toată planta, dar cu precădere rizomul și florile. În stare proaspătă, planta este toxică. În compoziția sa se găsește un alcaloid toxic numit anemonină.

Întrebuințări. Planta este utilizată în medicațiile naturiste împotriva paraliziei, reumatismului și gutei. Are acțiune sedativă, relaxantă. Orice tratament cu această plantă toxică se face sub supravegherea medicului, a specialistului. De altfel, planta este încă puțin cercetată, dar se pare că este una dintre cele 30 de plante al căror conținut poate cauza moartea unui om.

Floarea-soarelui

Denumire științifică: *Helianthus annus.*

Denumiri populare: răsărită, sora soarelui.

Prezentare. Floarea-soarelui este o plantă erbacee, anuală, aparținând familiei compozitelor. Este originară din America de Nord, fiind introdusă în Europa în secolul al XVI-lea. Între timp a devenit una dintre cele mai cunoscute plante oleaginoase. Tulpina de floarea-soarelui este cilindrică, ușor muchiată, păroasă, umplută cu o măduvă

buretoasă. Frunzele sunt mari, alterne, oval-cordate, păroase.

Inflorescența este un capitul cu un diametru de circa 25 cm, florile fiind galbene. În România, floarea-soarelui se cultivă pe suprafețe mari.

Uleiul de floarea-soarelui, extras din semințele care conțin între 28 și 48% substanțe grase, este un produs cu valoare medicinală neîndoielnică, fiind încă puțin cercetat din acest punct de vedere. Specialiștii naturiști sunt de părere că nu numai uleiul de semințe de floarea-soarelui ar avea proprietăți tămăduitoare, ci și alte părți ale acestei plante. Este vorba despre frunzele și tulpinile fragede, pe cale de a înflori, precum și despre petalele mari, galbene, de pe marginea capitulului.

Substanțe active importante: petalele de flori conțin glucozidă, rășină, betaină, acizi, cvercetină; semințele de floarea-soarelui au în compoziția lor lecitină, protide, glucide, gliceride, carotenoide, fitosteroli, vitamina E, fiind foarte hrănitoare.

Întrebuințări. Petalele de floarea-soarelui sunt preparate sub formă de tinctură, utilizată în combaterea febrei, a frigurilor și a bolilor de splină. Cercetări mai noi arată că aceste flori au efecte în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii. Efecte medicinale asemănătoare au, însă, și preparatele din frunze și tulpini tinere. În ceea ce privește uleiul de floarea-soarelui, sunt cunoscute de multă vreme efectele benefice ale acestuia în arterioscleroze, în hipertensiune, în tratarea vezicii biliare leneșe, în stări febrile, în afecțiuni pulmonare. De asemenea, uleiul de floarea-soarelui contribuie la buna funcționare a tractului gastro-intestinal, fiind un bandaj și un stimulator. Uleiul de floarea-soarelui se folosește și extern, în tratarea locală a reumatismelor, a arsurilor, dermitelor, eczemelor.

Desigur, trebuie să menționăm aici și curele de ulei, numai că efectele acestora au fost puse, nu de puține ori, la îndoială. Iată și o medicație, cu totul tradițională – uleiul de floarea-soarelui, ușor încălzit, se toarnă în ureche pentru calmarea durerilor acute ale acesteia.

Extractele de floarea-soarelui se folosesc și în industria farmaceutică, cel mai căutat compus fiind lecitina.

Semințele de floarea-soarelui sunt recomandate și pentru combaterea sterilității, mai ales la femei, dar se pare că au efecte și în cazul bărbaților.

Fluierătoarea

Denumire științifică: *Tamus communis.*

Prezentare. Fluierătoarea, o alcătuire vegetală impunătoare, cu o înălțime de până la patru metri, rădăcină consistentă, frunze alterne, flori galben-verzui și fructe de culoare roșie este o plantă perenă. Înflorește în mai-iunie, iar fructul său este bacă (o boabă). Fluierătoarea crește la marginea pădurilor, în liziere, în tufărișuri și în vegetație amestecată.

Pentru preparate medicinale se culeg lăstarii tineri și rădăcinile. De altfel, rădăcinile și lăstarii sunt părțile comestibile ale acestei plante.

Întrebuințări. În medicina tradițională, preparatele de fluierătoare erau folosite în tratamentul reumatismului și al gutei, dar și în acela al rănilor de sub piele, adică în vindecarea contuziilor și a echimozelor. Fluierătoarea este și un bun revigorant.

Foaia grasă

Denumire științifică: *Pinguicula vulgari.*

Prezentare. Planta numită foaie grasă se deosebește mult de alte plante, făcând parte din grupa plantelor carnivore. Este o erbacee pitică, având o înălțime maximă de 15 cm. Aparține familiei lentibuiariaceelor. Tulpinile îi sunt foarte scurte, practic la nivelul solului, iar frunzele formează o rozetă. Din această rozetă se înalță florile, care au un peduncul lung. Frunzele sunt mari, consistente, cărnoase, grase. Au și o funcție digestivă – secretă o substanță digestivă și alți compuși mucilaginoși și dizolvanți, necesari consumării materiilor organice, adică a insectelor. Foaia grasă înflorește de la sfârșitul primăverii și până în iulie. Florile au o culoare puternică, albastră-violacee. Această plantă ciudată crește în zonele montane și submontane, în locuri umede, mai ales pe pajiști, în poieni, la margini de pădure, în turbării și mlaștini. Foaia grasă se aseamănă mult cu roua cerului, mai ales în privința proprietăților medicinale.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, din care se prepară un extract fluid. Împreună cu alte extracte, extractul de foaie grasă intră și în compoziția unei importante mixturi, eficientă în multe și grele afecțiuni.

Substanțe active importante: taninuri, mucilagii, enzime, acizi.

Întrebuințări. Preparatele de foaie grasă au proprietăți antibiotice, antitusive, sedative, antipiretice. Administrarea acestor preparate echilibrează funcționarea organismului și creează o stare de confort, relaxând mușchii, sistemul nervos, reducând stările de stres. Extractele de foaie grasă sunt folosite și pentru calmarea crampelor. Acționează, de asemenea, asupra căilor respiratorii, mărindu-le funcționalitatea.

În medicina populară se știe, de foarte multă vreme, că foaia grasă este eficientă și în cazurile de tuse convulsivă, precum și în astm.

Fragul

Denumire științifică: *Fragaria vesca.*

Denumiri populare: fragi de pădure, frăguță.

Prezentare. Fragul de pădure este o plantă perenă ce aparține de familia rozaceelor. Prezintă un rizom și stoloni. Înălțimea fragului este redusă, maximum 20 cm. Frunzele îi sunt, întotdeauna, trifoliate. Fragul înflorește în lunile mai și iunie. Florile sunt mici, albe, plăcut mirositoare. Fructele, comestibile, sunt conice, și au, de obicei, culoarea roșie. Fragul crește prin fânețe, pe pajiști, prin poieni, la marginea pădurilor, în tufărișuri, fiind răspândit din zonele joase și până în zonele montane.

Proprietăți medicinale au frunzele și rădăcinile. Preparatele care se obțin din frunzele și rădăcinile fragului sunt: decoctul – cel mai des folosit, infuzia și cataplasmele.

Substanțe active importante: vitamina C, fenol, tanin, precum și o substanță specifică – fragarina (o esență parfumată, cu miros de lămâie).

Întrebuințări. Cu preparatele de frag de pădure se tratează următoarele suferințe: enterita acută, diareea, diabetul zaharat, guta. Contribuie, totodată, la eliminarea acidului uric. Preparatele de frunze de frag sunt astringente și dezinfectante – fiind utilizate în tratarea a diferite inflamații.

Preparatele de frunze și rădăcini de frag pot provoca urticarie persoanelor alergice și de aceea se cere precauție în utilizarea lor.

Frasinul

Denumire științifică: *Fraxinus excelsior.*

Prezentare. Arbore impresionant, frasinul poate crește până la 40 de metri. Face parte din familia oleaceelor. Are coroana rară, cu frunze penat-compuse și cu ramuri noduroase. Coaja este gri-argintie. Înflorește în aprilie sau chiar la începutul lunii mai, cu puțin înainte de a înfrunzi. Florile sunt lipsite de corolă. Fructul este alungit și are o aripă, acest gen de fruct numindu-se samară.

Frunzele reprezintă partea valoroasă din punct de vedere medicinal. Pe lângă frunze, se mai folosesc în scopuri medicinale semințele și scoarța frasinului. Preparatele care se obțin sunt infuzia – cel mai des folosită, extractul apos, siropul, compresele.

Substanțe active importante: frunzele conțin zaharuri, manitol, esențe aromatice, acid malic.

Întrebuințări. Preparatele din frunze de frasin au efecte laxative și diuretice, fiind, totodată, cicatrizante (în cazul rănilor și abceselor), precum și bune antiinflamatoare la nivel intestinal.

Infuzia de frunze de frasin se folosește mult și în tratarea deranjamentelor stomacale și intestinale, a ulcerului gastric și duodenal, a plăgilor greu vindecabile, a hemoroizilor, arsurilor, eczemelor, dar și în tratarea unor afecțiuni ginecologice. Cunoscătorii afirmă că efectele febrifuge (de reducere a febrei) de către infuzia din coajă de frasin sunt comparabile cu cele ale chininei.

Fucusul / Alga fucus

Denumire științifică: *Fucus vesiculosus* sau *Ascophyllum nodosum.*

Denumiri populare: alge brune, iarbă de mare, varech.

Prezentare. Devenite de ceva vreme o adevărată modă în alimentația oamenilor, algele sunt într-adevăr folositoare organismului uman.

Alga fucus este recoltată din mare și de pe plaje, după reflux. Talul acestei alge poate ajunge până la 0,5 metri lungime, fiind prevăzut cu niște vezicule datorită cărora alga poate pluti pe apă.

Alga fucus se dezvoltă în mările din nordul Europei, în zona de nord a Oceanului Atlantic, în regiunea Canalului Mânecii.

Pentru uz medicinal se prelucrează talul.

Substanțe active importante: un compus specific numit fucoidină. Alga fucus se remarcă prin cantitatea însemnată de oligoelemente (iod, cupru, seleniu, fier, mangan, crom și chiar aur), vitamine (vitamina C și vitaminele din grupul B) și acid folie. Proteinele din fucus, aflate în cantitate mare, sunt asimilabile în totalitate. Cercetătorii atrag atenția asupra faptului că lipidele lipsesc, în general, din această algă.

Întrebuințări. Terapiile cu alga fucus au succes în curele de slăbire, asigurând o reducere a obezității fără ca organismul să se dezechilibreze funcțional sau să se epuizeze fizic și psihic.

Studiile specialiștilor au dovedit că această algă poate stimula funcționarea glandei tiroide.

Datorită proprietăților dietetice și abundenței de compuși, această algă este folosită și în alimentația curentă.

Fumărița

Denumire științifică: *Fumaria officinalis.*

Prezentare. Fumărița este o mică plantă erbacee, din familia papaveraceelor. Frunzele sunt bipenate, iar florile, de dimensiuni reduse, au culoarea roșie sau albă. Fructele sunt globuloase. Atât planta, cât și fructele, au un gust pronunțat amar. Pentru aplicații medicinale se folosește întreaga plantă, recomandată fiind, însă, partea aeriană.

Întrebuințări. Infuzia de fumăriță – care este amară – se comportă ca un adevărat factor de echilibru în funcționarea bilei, menținând în permanență funcționarea acesteia la parametri corecți. Fumărița mai este recomandată și în boli ale ficatului, ale rinichiului și ale aparatului urinar, în hipertensiune, arteroscleroză. Tonică și depurativă, infuzia de fumăriță este indicată pentru aplicații și la finele iernii, când organismul are nevoie de revigorare și de curățire a toxinelor. Poate fi utilizată, de asemenea, și în curele de slăbire sau de eliminare a compușilor grași din sânge.

Se spune despre fumăriță că are capacitatea de a încetini procesele de uzură, de îmbătrânire a organismului omenesc.

Utilizarea preparatelor din această plantă se va face sub îndrumarea specialistului, a medicului, printre altele și datorită faptului că tratamentul trebuie să fie supravegheat (pot apărea afecte nedorite) și nu trebuie să depășească două săptămâni.

G

Gălbăjoara

Denumire științifică: *Lysimachia nummularis.*

Denumire populară: drețe.

Prezentare. Este o plantă perenă, cu o tulpină subțire, aproape târâtoare, având o lungime maximă de 60 cm. Frunzele sunt aproximativ rotunde, ușor lucioase, cărnoase. Înflorește în mai, iunie și iulie. Florile sunt galbene, iar fructul este o capsulă. Gălbăjoara crește în zonele de deal și câmpie, în locuri umede.

Pentru utilizări medicinale se culeg florile și se face infuzie.

Întrebuințări. Tratamentele cu gălbăjoară se dovedesc eficiente în durerile agresive, cum ar fi cele de dinți, precum și în tratarea erizipelului. Gălbăjoara este recomandată și în aplicațiile medicinale privind creșterea părului și întărirea rădăcinii părului.

Gălbenelele

Denumire științifică: *Calendula officinalis.*

Denumiri populare: rujuliță, călinică, filimică, ochi galben.

Prezentare. Gălbenelele sunt plante anuale ce pot fi cultivate pretutindeni în România, fără să apară probleme de climă sau de sol. Aceste plante sunt, totuși, iubitoare de lumină. Fac parte din familia compozitelor. Tulpina este puternic ramificată,

iar frunzele sunt alterne, ușor alungite. În capătul ramurilor se află inflorescențele sub formă de capitule, cu flori galbene sau chiar portocalii.

Inflorescențele, și mai ales petalele, au importanță medicinală, fiind foarte căutate și de industria cosmetică. Pentru uz medicinal se prepară infuzie, decoct, tinctură, extract moale, comprese, unguent. De asemenea, se aplică, mai ales pe negi și bătături, planta proaspătă, ușor zdrobită.

Substanțe active importante: ulei eteric, caroten, gume, rezine, substanțe amare, acid malic, vitamina C, saponine, precum și un compus specific – calendulina.

Întrebuințări. În terapii medicinale, gălbenelele se utilizează sub formă de infuzie, pentru uz intern în primul rând – ținta fiind ulcerul și gastritele. Efectele infuziei de gălbenele asupra organismului sunt numeroase: sedativ, sudorific, antiinflamator gastro-intestinal, cicatrizant, factor de influență în buna circulație a sângelui – mai ales la nivel periferic. Infuzia de gălbenele stimulează secreția gastrică. Această infuzie de gălbenele este și un bun agent de provocare a menstrelor.

Gălbenelele sunt eficiente și în tratamente asupra gastritei hiperacide, ulcerului gastroduodenal, dischineziilor biliare.

Pentru uz extern, gălbenelele sunt recomandate, sub formă de băi și cataplasme, în tricomonoză vaginală, eczeme, răni, chiar și în degerături sau arsuri.

Gălbinelele

Denumire științifică: *Lysimachia vulgaris.*

Denumire populară: iarba ciorilor.

Prezentare. Este o plantă perenă, cu o tulpină puternică și ramificată ce poate atinge o înălțime de până la 1,50 metri. Frunzele, grupate câte trei-patru, sunt lanceolate, cu margini netede și pețiol scurt. La rândul lor, și florile sunt grupate, fiind plasate în vârful ramurilor. Sunt colorate în galben și roșu, chiar roșu închis la interior. Florile apar în lunile iulie și august. Fructul este o capsulă.

Gălbineaua crește în flora spontană, în mari colonii, în locuri umede, mai ales în zonele joase, pe marginea lacurilor, bălților, mlaștinilor, stufărișurilor.

Întrebuințări. Infuzia de gălbinele are efecte hemostatice, antidiareice, antidiuretice. Fiind antitermică, antipiretică, infuzia de gălbinele contribuie la reducerea febrei. Este folosită și în tratarea abceselor. Gălbinelele se folosesc, de asemenea, în tratamente împotriva febrei tifoide și a malariei.

Din tulpină se poate obține o tinctură galbenă, iar din rădăcină o tinctură maro. Puse pe cărbuni încinși sau pe o suprafață încinsă, aceste tincturi degajă un fum ce va alunga și chiar va distruge muștele.

GENȚIANELE

Ghințura galbenă
Ghințura pătată

Denumire științifică: *Gentiana lutea; Gentiana punctata.*

Denumiri populare: fierea pământului, ințură, ghimbere de munte, țintură. Aceste denumiri sunt atribuite ghințurei galbene.

Ghințura galbenă și ghințura pătată, precum și ghințura albastră și cea violetă, sunt plante cunoscute și sub numele de gențiane.

Prezentare. *Ghințura galbenă (Gentiana lutea)* este o plantă perenă, cu o înălțime maximă de până la un metru. Rizomul este consistent, fiind continuat de o tulpină aeriană fistuloasă. Florile au un caliciu albicios, corola lor fiind galbenă. Sunt plasate la subsuoara frunzelor, înflorirea având loc pe tot parcursul verii.

Ghințura galbenă face parte din familia gențianaceelor și crește în regiunile alpine. Are calități medicinale însemnate, dar nu poate fi recoltată, culesul și distrugerea ghințurei galbene fiind interzise. Ghințura galbenă este o plantă ocrotită prin lege.

Ghințura pătată (Gentiana punctata) este o plantă micuță, de maximum 60 de centimetri înălțime, cu o durată de viață perenă. Rizomul este scurt, tulpina aeriană fiind, însă, ceva mai dezvoltată. Florile, de culoare galbenă, au răspândite pe ele numeroase puncte roșii, grena sau maro. Ghințura pătată înflorește din iunie și până în septembrie. Fructul său este o capsulă. Această plantă crește în zonele muntoase.

În practica medicinală se folosește sub formă de infuzie. Infuzia de ghințură pătată este un tonic activ și persistent, revigorând și remineralizând organismul. Din acest motiv se folosește cu bune rezultate în timpul convalescențelor, în perioade de

epuizare, pentru revenirea poftei de mâncare și... de viață. Tot cu infuzia de ghințură pătată se poate interveni pentru buna funcționare a bilei, precum și pentru combaterea viermilor intestinali.

Ghințura albastră
Ghințura violetă

Prezentare. *Ghințura albastră (Gentiana asclepiadea)* se mai numește și *Lumânărica pământului.* Este o plantă înaltă de circa un metru, cu o tulpină groasă și cu un rizom de asemenea puternic. Înflorește târziu, în august și septembrie. Florile, de culoare albastră spre violet sau spre bleu-ciel, au formă de clopot și sunt plasate în partea superioară a plantei, la subsuoara frunzelor, solitare sau grupate câte două sau trei. Ghințura albastră poate fi găsită pe o arie foarte largă, de la câmpie până în zona alpină, în locuri umede (păduri, maluri de ape).

În terapii se utilizează rădăcinile și rizomii, mai importante fiind rădăcinile.

Substanțe active importante: gențiopicrina, amarogentina, gentisima, gentianina, acid gențiotanic, compuși uleioși, tanin.

Întrebuințări. Preparatele de gențiană albastră acționează asupra secrețiilor salivare și gastrice, potențează activitatea ficatului și a bilei, reduc febra, combat viermii intestinali. Aceste preparate sunt recomandate, de asemenea, în tratarea gastritelor hipoacide, în general în tulburări digestive și în reglarea activității stomacului, în anorexie.

Ghințura albastră este cunoscută ca fiind remediul natural al gastritei acide.

Ghințura violetă (Gentiana cruciata) se mai numește și *Ochinaceea*. Este mai scundă decât lumânărica pământului *(Gentiana asclepiadea)*, ajungând doar până la 60 cm înălțime. Florile au formă de clopot, fiind de culoare albastru-verzuie, cu bleu spre interior. Chiar și tulpina împrumută ceva din culoarea florilor și este, la rându-i, albastru-verzuie spre violaceu. Ghințura violetă înflorește din iunie până în septembrie. Este răspândită în zonele de câmpie și deal, precum și în zona subalpină. Poate fi găsită pe pajiști, pe fânețe, în tufărișuri, în poieni.

Pentru terapii se folosesc, în primul rând, inflorescențele și tulpina – în general partea aeriană a plantei.

Întrebuințări. Preparatele de ghințură violetă sunt un remediu recunoscut pentru tratarea rănilor. Se utilizează și în bolile de stomac, contribuind la reglarea activității stomacale și intestinale.

Ghimberul

Denumire științifică: *Zingiber officinale.*

Denumire populară: ghimbir, gingiber.

Prezentare. Ghimberul este o erbacee tropicală, prezentă în Orient, în India, Malaezia, Nepal, Bangladesh. Această plantă are un rizom puternic, din care se extrag uleiuri aromate.

Substanțe active importante: compuși specifici numiți gingeroli, fenoli, ulei volatil.

Întrebuințări. Ghimberul este recomandat pentru provocarea poftei de mâncare, precum și împotriva alergiilor, împotriva transpirației. Consumat zilnic, provoacă diureză și contribuie la detoxifierea sistemului circulator. Ghimberul este folosit, adesea, ca antidot în caz de rău de mare. Este întrebuințat, de asemenea, pentru combaterea răului de altitudine, de mașină, de mișcare de rotație. Ghimberul acționează și împotriva stărilor de vomă, grețuriior, deranjamentelor stomacale sau intestinale.

Se spune despre ghimber că are și proprietăți afrodiziace, stimulative, tonifiante, acționând – prin grupul de compuși numiți gingeroli – asupra sistemului nervos. Alte proprietăți ale ghimberului: antitoxic, hipotensiv, antitusiv.

Ghimpele

Denumire științifică: *Xanthium spinosum.*

Prezentare. Ghimpele este o plantă ce poate atinge înălțimea de un metru. Are frunze multe, ascuțite. Fiecare frunză are la subsuoara sa câte un ghimpe galben, de circa doi-trei centimetri lungime. Tulpina, puternică, este ramificată. Această plantă crește pe locuri virane, de-a lungul drumurilor, pe tuluzul căilor ferate, în locuri umblate, preferând pământul tare, chiar bătătorit.

În practica medicinală se folosește întreaga parte aeriană a plantei, cu precădere

frunzele, florile și părțile tinere.

Întrebuințări. Ghimpele face parte din categoria plantelor medicinale importante. Are efecte antiinflamatoare, sedative, dezinfectante, cicatrizante. Cu decoctul de ghimpe se fac cure de tratament foarte lungi, cu efecte notabile, în afecțiuni de prostată (inflamații și adenom), în litiaze renale (cură ce durează toată viața), în cistopielită. Specialiștii recomandă ca în timpul curelor cu ghimpe să nu se consume alimente iritante (alcool, fructe acre, condimente) și nici lactate fermentate.

Altă specie de ghimpe este cel **pădureț** *(Ruscus aculeatus)*, ale cărui virtuți medicinale sunt, totuși, reduse și care este ocrotit de lege, recoltarea lui fiind interzisă. Pentru a nu se face confuzii, menționăm că ghimpele pădureț este un subarbust, mereu verde. Face parte din familia liliaceelor. Are flori verzui, în formă de stea, și fructe bace, niște bobițe roșii. Ramurile au, în vârf, un spin. Spre deosebire de ghimpele comun, ghimpele pădureț crește în locuri puțin umblate, prin păduri, luminișuri, în zone unde omul ajunge mai rar.

În mod tradițional, preparatele din ghimpe erau folosite în tratamentul bolilor de prostată.

Ghiocelul

Denumire științifică: *Galanthus nivalis.*

Prezentare. Puțini știu că ghiocelul, vestitorul primăverii, este nu numai o plantă de pus în cea mai mică și mai delicată vază din casă, ci și un remediu medicinal. Aparține familiei amarilidaceelor.

Ghiocelul este o plantă perenă formată dintr-un bulb, două frunze lineare și o floare albă. Înflorește în mustul zăpezii, în februarie și martie, uneori mai devreme. Poate fi întâlnit de la câmpie și până în zona alpină, în păduri, parcuri, pajiști, pășuni.

Au valoare terapeutică atât bulbul, cât și florile și frunzele.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de ghiocel acționează benefic în afecțiuni grele, cum ar fi cardiopatiile, sau în reducerea sechelelor rămase în urma poliomielitei. Sunt recomandate și în tratarea miasteniei (oboseala mușchilor).

Ghizdeiul

Denumire științifică: *Lotus corniculatus.*

Prezentare. Ghizdeiul este o erbacee perenă, din familia leguminoaselor. Tulpina este subțire, suculentă, de mici dimensiuni, prea puțin erectă – mai degrabă târâtoare pe sol. Frunzele sunt trifoliate. Florile de ghizdei sunt galbene, uneori galbene cu dungi roșietice, și apar din mai și până la începutul toamnei. Fructele sunt niște păstăi. Ghizdeiul crește prin fânețe, pe pajiști, pe taluzurile drumurilor, pe terenuri virane.

Pentru uz medicinal se recoltează florile, din care se prepară infuzie, sirop, extracte.

Substanțe active importante: pectină, acid cianhidric, alcaloizi, cumarină.

Întrebuințări. Preparatele din ghizdei au efecte antispastice, sedative, imunostimulatoare și chiar hipnotice. Au, de asemenea, contribuții pozitive în combaterea angoaselor, isteriilor, excitației cerebrale, stărilor de stres, insomniilor, agitației nervoase, stărilor depresive, precum și în unele afecțiuni cardiovasculare sau în afecțiuni pe fond nervos ale sistemului digestiv.

Efectele și întrebuințările ghizdeiului – una dintre plantele care formează fânul – sunt asemănătoare cu ale plantei cunoscute sub numele de **floarea patimilor** sau **ceasornicul** *(Passiflora incarnata)*.

Ginkgo biloba

Denumire științifică: *Ginkgo biloba.*

Denumiri populare: patru-bani, arborele templier japonez, caisa argintie.

Prezentare. Ginkgo biloba sau caisa argintie este un arbore originar din estul Chinei, fiind considerat copac sacru. Aparține familiei gincoaceelor. Ginkgo biloba este un arbore puternic și înalt – poate atinge înălțimea de 40 de metri. Frunzele sunt bilobate, groase și cărnoase, fiind dispuse în formă de evantai. Sămânța de ginkgo biloba este un fel de sâmbure pietros, învelit într-o materie vegetală cărnoasă.

Cercetătorii au descoperit faptul că acest arbore este o fosilă vie, păstrându-și neschimbate caracteristicile încă din timpurile preistorice ale erei terțiare, deci de peste 200 milioane de ani.

Ginkgo biloba crește în flora spontană din China și Japonia.

În secolul ai XVIII-lea, arborele de ginkgo biloba a fost adus în Europa, unde se cultivă ca plantă de ornament.

Pentru aplicații medicinale se utilizează învelișul sâmburelui, înveliș care nu miroase prea plăcut, precum și frunzele.

Din părțile cu valoare medicinală ale arborelui ginkgo biloba se prepară mai multe extracte, celebre pe plan mondial, cât și o infuzie. Ginkgo biloba este o plantă de referință în medicina tradițională chineză și japoneză.

Substanțe active importante: flavonoli, acizi organici, pinitol, terpene. Substanțe specifice acestui arbore – acid ginkgolic, acid ginkgolinic, bilobol, ginkgol. Deși trezește un interes atât de mare, arborele ginkgo biloba este încă puțin studiat în ceea ce privește substanțele active și benefice pe care le conține, mai ales în fructe și frunze.

Întrebuințări. Preparatele obținute din frunzele și fructul arborelui ginkgo biloba intră în compoziția a cel puțin 25 de produse medicamentoase. La modul general, arbore-minune ginkgo biloba are o serie întreagă de calități medicinale: este expectorant, sedativ, antifungic, antispasmodic, vasodilatator, antiinflamator, antibiotic, vermifug.

Preparatele din frunzele de ginkgo biloba au, în special, importante efecte în ceea ce privește circulația periferică și micro circulația sângelui, fiind indicate în afecțiuni de mare dificultate, cum ar fi accidentele vasculare cerebrale, trombozele, varicele. Specialiștii subliniază faptul că aceste preparate sunt recomandate mai ales în profilaxia accidentelor vasculare. Cu ginkgo biloba se acționează, cu bune rezultate, și în diabet. Inflamațiile, spasmele musculare, contracțiile și tensiunea din organism pot fi, de asemenea, combătute cu extract din frunze de ginkgo biloba. Există informații potrivit cărora cu extractele de ginkgo biloba se poate stăpâni evoluția celulei canceroase.

Concluzionând: ginkgo biloba este considerat un leac redutabil în afecțiunile microcirculației arteriale și capilare, dar și o adevărată armă împotriva uzurii cerebrale și a îmbătrânirii în general.

Ginsengul

Denumire științifică: *Panax ginseng.*

Denumiri populare: ginseng asiatic, ginseng coreean.

Prezentare. Ginsengul este o plantă perenă. Aparține familiei araliaceelor. Specific Peninsulei Coreene, ginsengul are, însă, o arie de vegetație ceva mai întinsă, cuprinzând nordul Chinei și chiar zone din Siberia. Fiind foarte căutat, ginsengul este cultivat intens nu numai în China și Coreea, ci și în Japonia, Rusia, Vietnam, SUA, Canada. Frunzele ginsengului sunt lung-pețiolate. În general, planta are o dezvoltare specifică, înscriindu-se printre plantele originare din Orientul îndepărtat ale căror evoluții sunt mai puțin obișnuite. De pildă, ginsengul ajunge la înflorire după câțiva ani – cel puțin patru -, iar rădăcina este bună de recoltat tot după cel puțin patru ani. Iată și un fapt surprinzător – rădăcina de ginseng are un contur asemănător cu cel al ființei omenești. Chiar cuvântul „ginseng” înseamnă, potrivit unor cunoscători, „esență umană”.

Se găsește în flora spontană, cât și sub formă cultivată.

Pentru aplicații și tratamente se recoltează rădăcina.

În practica medicinală se folosește îndeosebi rădăcina de ginseng cultivat, ginsengul sălbatic fiind, la ora actuală, o plantă ocrotită de lege. Rădăcina de ginseng poate ajunge la un metru lungime și o grosime cuprinsă între cinci și 10 cm. Din rădăcina de ginseng se prepară o tinctură și se produc, pe cale industrială, comprimate. Se folosește și rădăcina de ginseng ca atare, uscată și curățată. În general, o rădăcină de ginseng sălbatic, de un înalt nivel calitativ, trebuie să provină de la o plantă cu o vârstă de cel puțin 10 ani. Pentru ginsengul cultivat nu e nevoie, totuși, de un interval de timp atât de mare, fiind necesară doar o perioadă de dezvoltare cuprinsă între patru și șase ani.

Multă vreme, ginsengul a fost considerat un remediu eficient în tratarea tuturor bolilor, opinie care încă mai stăruie și în zilele noastre. Oricum, proprietățile medicinale ale ginsengului sunt excepționale, potențialul său terapeutic fiind greu de egalat de oricare altă plantă medicinală.

Substanțe active importante: ginsenozide, glucozați, esență, tiamină, riboflavină, vitamine, saponine, precum și un compus asemănător hormonilor sexuali. Ginsenozidele – substanțe specifice ginsengului, se găsesc în cantitate însemnată și mai ales într-o mare varietate, fiind identificați circa 30 de derivați.

Întrebuințări. Plantă miraculoasă în sensul cel mai credibil al cuvântului, ginsengul

contribuie la sporirea randamentului fizic și mental, întărește memoria, fortifică sistemul nervos central și periferic și, mai ales, celulele nervoase, dezvoltă imunitatea organismului, stimulând activitatea factorilor de imunitate, facilitează circulația sângelui și însănătoșește sângele, acționează pentru întărirea și însănătoșirea aparatului cardiovascular.

Unii cercetători afirmă că ginsengul ar fi și un bun agent împotriva cancerului. Un alt aspect care a determinat creșterea interesului oamenilor pentru această plantă ține de aserțiunea potrivit căreia ginsengul ar combate fenomenele de îmbătrânire. Mai nou, a fost dovedit faptul că ginsengul poate fi un remediu util în cazurile de diabet, reducând glicemia.

Pe lista de virtuților medicinale ale ginsengului se află și cele privind calitățile sale de afrodiziac (acționează asupra glandelor corticosuprarenale), precum și de tonic al organelor interne.

Potrivit unei străvechi tradiții, ginsengul este considerat și un eficient antireumatic.

Datorită acestor calități, ginsengul a generat de-a lungul istoriei sale, de peste 1500 de ani, numeroase legende. Dincolo de acestea, cercetătorii susțin că ginsengul, deși nu este un panaceu, are o semnificație mai mult decât importantă pentru cei aflați în suferință.

Ginsengul este un medicament natural aproape complet, cu atât mai mult cu cât nu creează dependență, nu are contraindicații importante sau numeroase și nu-și cumulează, în timp, efectele posibil negative. Totuși, dozele prea mari pot crea unele neajunsuri și, de aceea, se impune atenție în utilizarea lui, putând provoca hipoglicemie, nervozitate, iritabilitate. Cât despre contraindicații, trebuie menționat, totuși, că nu se recomandă celor suferinzi de hipertensiune arterială.

Sub denumirea de ginseng este cunoscută și planta numită *Eleutherococcus senticosus*. Această plantă crește în flora spontană din Siberia, fiind identificată sub numele curent de **ginseng siberian** sau **shigako**. Cercetările efectuate pe baze științifice au demonstrat că extractele obținute din această plantă contribuie, într-o manieră semnificativă, la sporirea imunității organismului, probând și calități anticancerigene. Se spune despre ginsengul siberian că reduce efectele iradierilor și ale citostaticelor și că frânează evoluția SIDA.

Grape-fruitul / Grepfrutul

Denumire științifică: *Citrus grandis; Citrus paradisii.*

Prezentare și Întrebuințări. Grepfrutul este, pentru locuitorii zonelor temperate, o plantă exotică, aparținând aceleiași famiiii din care fac parte lămâiul și portocalul – familia rutaceelor. Provine din Asia, fiind în prezent cultivat și în zona Mediteranei. Este un arbore de dimensiuni aproape similare cu acelea ale unui arbust, fiind ceva mai înalt decât lămâiul.

Valoarea alimentară și medicinală a acestui fruct este la nivelul lămâilor, cu o singură deosebire – grapefrutul fiind și un excelent tonic amar. Și mai este ceva foarte important – pulpa de grepfrut conține foarte puține calorii, în schimb are o cantitate mare de vitamina C și de săruri minerale (mai ales de potasiu), hidrați de carbon, acizi organici, protide, ulei esențial. Acest fruct este recomandat, în primul rând, copiilor care au lipsă de poftă de mâncare, dar și în dislipidemii, astenii, atonie gastrică, insuficiență biliară, afecțiuni pulmonare. Valoare medicinală are nu numai pulpa de grepfrut, ci și pericarpul.

Grâul

Denumire științifică: *Triticum aestivum (vulgare, sativum).*

Prezentare. Grâul este una dintre cele mai vechi plante cultivate de om. Erbacee anuală, grâul face parte din familia gramineelor. În mod obișnuit, rădăcina de grâu coboară foarte adânc în pământ, chiar și până la un metru. Tulpina este dreaptă, cu noduri la anumite distanțe, goală pe dinăuntru. Frunzele sunt lanceolate. Inflorescența grâului este binecunoscutul spic, iar fructul este bobul de grâu, în limbajul botaniștilor denumit cariopsă.

Pentru alimentație, pentru industrie, dar și pentru uz medicinal se folosesc boabele de grâu. Ca preparate medicinale menționăm: pâinea neagră, tărâțele, terciul de uruială, grâul încolțit, grâul fiert, decoctul. Tot în scopuri medicinale se prepară și siropul de grâu verde, folosit îndeobște ca detoxifiant. Desigur, tărâțele și germenii sunt

printre cele mai eficiente preparate din grâu, acestora adăugându-li-se fulgii de grâu.

Substanțe active importante: amidon, gluten, un foarte mare număr de microelemente și vitamine, protide, fermenți, enzime. Vitaminele A și B se găsesc în cantități semnificative. Chiar și protidele se găsesc în grâu într-o proporție însemnată, uneori până la 15%.

Întrebuințări. Din punct de vedere al efectelor sale medicinale, grâul este considerat a fi un adevărat remediu universal. Practic, datorită grâului, marile tulburări de sănătate din organism sunt mai ușor de suportat, producându-se chiar și unele ameliorări.

Lista afecțiunilor în care grâul are efecte benefice este deosebit de lungă, printre acestea numărându-se hipovitaminozele, diareea, dizenteria, stările febrile. Grâul este recomandat celor aflați în convalescență, în crize de creștere, în căderi fiziologice.

În general, grâul este recomandat în toate afecțiunile care au ca urmări slăbirea severă a organismului, epuizarea, sleirea acestuia. De altfel, naturiștii consideră grâul ca fiind un element vital, consumul de grâu asigurând organismului unui om tot ce-i trebuie pentru o ființă. În acest context, germenii de grâu sunt un adevărat miracol nutritiv și medicinal. Acești germeni conțin săruri minerale, microelemente, vitaminele A, B1, B2, E, PP, ulei. Germenii de grâu au efecte pozitive în oboseală fizică și nervoasă, reumatism, gută, tulburări vegetative, cardiace, circulatorii, de asimilație, endocrine.

Gutuiul

Denumire științifică: *Cydonia oblonga.*

Prezentare. Pom fructifer, gutuiul este un arbore de mici dimensiuni, uneori prezentându-se ca un arbust. Frunzele gutuiului sunt groase și au o culoare verde-închis. Tulpina se ramifică în partea superioară, scoarța ei având culoarea gri-închis. Florile gutuiului sunt roz-albicioase și apar prin luna mai. Fructele, adică binecunoscutele gutui, sunt sâmburoase, au culoare galbenă și sunt acoperite cu puf.

Gutuiul face parte din familia rozaceelor și este originar din Asia și insula Creta. Este unul dintre cei mai vechi pomi fructiferi, fiind prezent și în mitologia greacă.

Pentru terapii medicinale se utilizează florile, frunzele, fructele și semințele gutuiului. Fructele se consumă ca atare, dar se prepară și sub forma unui decoct. Din semințe și frunze se prepară infuzie.

Substanțe active importante: săruri minerale, vitaminele A, B, C și PP; substanțe mucilaginoase, amigdalină, acizi organici, tanin, pectine, glucide, protide.

Prezentare. Preparatele de gutui (din flori, frunze, pulpa fructului, semințe) sunt utile în neașteptat de multe aplicații medicinale. De exemplu, pulpa fructului are proprietăți antidiareice și antihemoragice, fiind utilizată inclusiv în tratarea hemoragiilor uterine. De asemenea, consumate în mod curent, gutuile contribuie în mod decisiv la îmbunătățirea activității din tractul gastro-intestinal și mai ales la relansarea activității ficatului, notabile fiind efectele benefice în caz de insuficiență hepatică. Semințele de gutui acționează în calmarea tusei, în bronșite, în faringite, în revigorarea corzilor vocale, în amigdalite, stomatite, guturai, afecțiuni ale pielii, în hidratarea și curățirea pielii. Frunzele de gutui, preparate sub formă de infuzie, au rol însemnat în reglarea și reechilibrarea activității intestinale.

H

Hameiul

Denumire științifică: *Humulus lupulus.*

Denumiri populare: măiugă, mămlugă, tofolean, himel.

Prezentare. Hameiul este o plantă perenă, cățărătoare, ierboasă, de mari dimensiuni, aparținătoare familiei moraceelor. Ca dezvoltare în spațiu, hameiul seamănă, întrucâtva, cu vița de vie. Florile au o frumoasă și ciudată culoare galben-verzuie. Hameiul crește în flora spontană, fiind întâlnit în lunci, în păduri tinere, în tufărișuri.

Pentru utilizarea pe scară largă în industria berii, hameiul este cultivat pe mari

suprafețe și îngrijit după metode științifice.

Valoroase din punct de vedere economic și medicinal sunt inflorescențele femele, care conțin o substanță aromatică numită lupulină, utilizată în procesul de fabricare a berii. Inflorescențele (conurile), rareori și părțile tinere ale plantei, sunt utilizate și în aplicațiile medicinale. Se prepară infuzie (în mod frecvent), dar și decoct, tinctură, extract, cataplasme.

Substanțe active importante: lupulină, humolină, tanin, substanțe estrogene, ulei esențial, substanțe minerale.

Întrebuințări. Infuzia de hamei se folosește atât în tratamente interne, cât și externe, fiind un produs medicinal antiseptic, bacteriostatic, antituberculos și antispastic. De altfel, preparatele de hamei sau pe bază de hamei sunt recunoscute ca niște sedative ușoare, plăcute, eficiente. Hameiul reglează secreția gastripă și activitatea intestinală în general, sporește pofta de mâncare, diminuează excitabilitatea sistemului nervos, reduce durerile menstruale, fluidizează circulația sângelui. Acționează și în crizele de gută și reumatism. Hameiul este recunoscut și ca un remediu pentru reducerea excitabilității sexuale (anafrodiziac). Cu infuzie de hamei se fac aplicații în nevroze, insomnie, anorexie, trichomonoză, dar și în cazuri de acnee și ten gras.

Din combinația hameiului cu alte plante medicinale rezultă un foarte bun ceai sedativ, ceai cu care se ameliorează sau chiar se înlătură o serie de tulburări psihice, cum ar fi cele generate de stres, de suprasolicitare.

Hibiscus

Denumire științifică: *Hibiscus sabdariffa.*

Prezentare. Hibiscusul este o plantă medicinală din ce în ce mai prezentă pe piața produselor naturiste din România, ceaiurile fortifiante, vitalizante, având în compoziția lor, alături de măceșe și alte fructe, și hibiscusul. De obicei, atunci când este prezentată compoziția ceaiului, hibiscusul este menționat primul.

De ce atâta importanță acordată acestei plante? Ce este hibiscusul?

Hibiscusul este un arbore tropical, parte a familiei malvaceelor. În general, speciile de hibiscus sunt cunoscute și la noi, fiind cultivate mai ales ca plante ornamentale.

În preparate și combinații medicinale, hibiscusul utilizat în mod curent, sub formă de flori, aparține, în mod obișnuit, speciei *Hibiscus sabdariffa*, provenită din zona Orientului și a Asiei. Din florile acestui hibiscus se obțin infuzii și decocturi cu proprietăți răcoritoare și reconfortante, realizându-se o serie întreagă de băuturi. Se spune că efectele stimulatoare ale acestei specii de hibiscus sunt tot atât de mari cât și cele ale cafelei.

Substanțe active importante: câteva substanțe specifice – acidul hibiscic, hibiscină, hibiscitrină, precum și mai mulți acizi (citric, ascorbic, malic, tartric, oxalic), un ulei.

Întrebuințări. Ceaiurile din flori de hibiscus sunt diuretice, tonice, reconfortante, laxative. Pot ține locul cafelei de dimineață, având, totodată, și o benefică acțiune de combatere a hipertensiunii arteriale și a stresului. Aceste ceaiuri sunt indicate, de asemenea, în deranjamente digestive, precum și în stări de oboseală fizică și psihică prelungită. Amestecate cu măceșele bogate în vitamina C, precum și cu alte fructe de pădure, ceaiurile din flori de hibiscus constituie nu numai un produs medicinal benefic pentru întreg organismul, dar și un aliment cât se poate hrănitor.

Există și alte specii de hibiscus, proprietățile lor fiind însă diferite de ale florilor de *Hibiscus sabdariffa*. Una dintre acestea este *Hibiscus trionum*, plantă din flora spontană de la noi, cunoscută sub numele popular de **zămoșiță**.

Hreanul

Denumire științifică: *Cochlearia armoracia* sau *Armoracia rusticana.*

Prezentare. Hreanul este o plantă legumicolă din familia cruciferelor. Plantă perenă, hreanul poate fi întâlnit frecvent în flora spontană, dar apare și sub formă cultivată. Rizomul de hrean este cilindric, gros, alb pe dinăuntru, foarte lung, de circa 50 – 60 cm. Acest rizom este partea valoroasă a plantei, nu numai din punct de vedere gastronomic, ci și medicinal. Se recoltează în lunile septembrie-octombrie, dar și primăvara. Importanță medicinală au și frunzele, utilizate de naturiști mai ales în meniurile lor cu hrană vie. Hreanul se folosește sub formă rasă, dar și sub formă de suc sau chiar salate.

Substanțe active importante: peroxidaza, vitamina C, săruri minerale, acizi,

uleiuri volatile.

Întrebuințări. Hreanul este un excelent condiment, contribuind la revigorarea organismului, acțiunea sa de tonifiere fiind de lungă durată. Este indicat mai ales în perioada rece a anului, fiind un factor de antrenare, de mobilizare a organismului. Hreanul are influențe binefăcătoare în afecțiuni precum astmul, reumatismul, guta, litiaza urinară, leucoreea. Se evidențiază ca un preparat medicinal benefic și în afecțiuni cardiace, precum și în menținerea unei bune funcționări a tractului gastro-intestinal.

Specialiștii recomandă hreanul și în bronșite, precum și în alte afecțiuni ale sistemului respirator, cum ar fi cele pulmonare.

Hreanul este diuretic și expectorant. Un mare specialist, dr. Alexander Reinhard, recomandă hreanul ca un mijloc de prevenire a cancerului, deoarece conține peroxidază – un agent foarte activ în distrugerea radicalilor liberi din organism, cei despre care se spune că ar provoca tumorile canceroase.

Hrișca

Denumire științifică: *Fagopyrum sagittatum; Fagopyrum esculentum.*

Denumire populară: grâu negru.

Prezentare. Hrișca este o erbacee anuală, întâlnită mai ales sub formă cultivată. Face parte din familia poligonaceelor și este originară din Asia. Tulpina de hrișcă poate ajunge, la maturitate, până la înălțimea de 60 cm, fiind muchiată. Frunzele sunt triunghiulare sau sagitat-cordate. Hrișca înflorește o perioadă foarte lungă de timp, cel puțin 50 de zile, din iulie și până la sfârșitul lui august sau chiar începutul lui septembrie. Florile sunt roz, roșii sau albe. Semințele de hrișcă au o culoare negricioasă, fiind foarte bogate în amidon.

Hrișca este și o plantă meliferă de mare valoare. Se cultivă, cu succes, în zonele nordice, hrișca rezistând unor condiții climatice mai dificile.

Pentru necesități medicinale se culege partea cu flori a plantei. Bineînțeles, utilitate deosebită, atât în plan medicinal, cât și economic, au, în primul rând, semințele de hrișcă.

Substanțe active importante: din punct de vedere farmaceutic, cel mai important compus este rutina (rutozida). Alți compuși identificați în hrișcă sunt: histidină, arginină, lizină, cistină, fagopirină, săruri minerale. Bobul de hrișcă este bogat nu numai în amidon, ci și în calciu. Cantitatea de calciu este mai mare decât cea din bobul de grâu.

Întrebuințări. Preparatele de hrișcă au calități vasodilatatoare, antiseptice, chiar revulsive, fiind indicate în suferințe legate de proasta circulație a sângelui, mai ales la nivel periferic, în aplicații interne pentru reducerea varicelor și a hemoroizilor, în hemoragii interne (inclusiv cele de la nivel renal), în tratamente externe aplicate varicelor și hemoroizilor. Preparatele utilizate în aceste afecțiuni au la bază rutozida, compus care are rolul de a fortifica sistemul vascular și care este folosit și în industria farmaceutică.

Făina de hrișcă este considerată un aliment foarte consistent. De exemplu, pe bază de hrișcă se prepară laptele de hrișcă, administrat celor care au lipsă de calciu în organism. Făina de hrișcă are și o mare valoare energetică. Se spune că boabele de hrișcă, decorticate, au o valoare nutritivă însemnată, asemănătoare cu cea a orezului.

I

Iarba broaștelor

Denumirea științifică: *Hydrocharis morsus ranae.*

Prezentare. Iarba broaștelor este o plantă de apă, plutitoare, cu stoloni dezvoltați. Are dimensiuni reduse. Frunzele sunt aproape rotunde și au pețiolul lung. Iarba broaștelor înflorește toată vara, florile fiind dispuse sub formă de umbelă. Pentru a înflori, planta are nevoie de mult soare. Înmulțirea se face prin mugurii bogați în amidon, care cad pe fundul apei și din care primăvara răsar noi plante. Iarba broaștelor crește în ape stătătoare, în mlaștini, dar și în ape care curg foarte încet.

Întrebuințări. Iarba broaștelor se folosește, în mod obișnuit, ca vegetație în acvarii. Are, însă, și virtuți medicinale, fiind folosită ca materie primă la producerea unui emolient cu calități foarte bune, capabil să înmoaie, să flexibilizeze și să recondiționeze și cele mai aspre țesuturi.

Iarba grasă

Denumire științifică: *Portulaca oieracea.*

Denumiri populare: troscot gras, floare de piatră.

Prezentare. Această plantă aparține familiei portulacaceelor și este considerată o buruiană oarecare ce crește prin culturi, pe marginea drumurilor, în locuri părăsite. Frunzele și tulpina sunt consistente, cărnoase, pline de suc. Tulpina este ramificată încă de la nivelul solului. Frunzele, de mici dimensiuni, sunt plasate mai ales spre vârful ramurilor. De culoare galbenă, florile de iarbă grasă sunt active timp de circa cinci luni pe an, din iunie și până în octombrie.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, mai ales cele de pe ramurile tinere, precum și semințele. Preparatele principale care se obțin sunt infuzia și decoctul.

Substanțe active importante: săruri minerale, vitamina C și vitaminele din grupa B, flavone, alcaloizi, tanin, mucilagii.

Întrebuințări. Iarba grasă are importante proprietăți medicinale: diuretică, antiinflamatoare, vermifugă, agent relaxant pentru piele și țesuturi, cicatrizantă. Acționează benefic asupra aparatului respirator, dar și asupra tractului digestiv. Este folosită și în combaterea inflamațiilor apărute la nivelul căilor urinare. Cu preparatele de iarbă grasă se obțin rezultate pozitive și în tratarea gingivitelor.

Iarba lui Cristofor

Denumire științifică: *Cimicifuga racemosa; Actaea racemosa; Actaea spicata.*

Denumire populară: cohoșul negru.

Prezentare. Iarba lui Cristofor este o plantă perenă. Crește în păduri sau la marginea pădurilor și aparține familiei ranunculaceelor. Poate atinge înălțimea de un metru și, datorită aspectului său general, dar mai ales datorită florilor, iarba lui Cristofor este cultivată și ca plantă decorativă.

Pentru preparate medicinale se recoltează rizomii, primăvara sau toamna, deci când planta nu e în perioada de vegetație. Se prepară infuzie sau decoct, folosite cu mare atenție, însă, deoarece pot crea neplăceri (tulburări în sistemul nervos, probleme cardiace), mai indicate fiind extractele.

Substanțe active importante: cimicifugină, precum și un principiu asemănător hormonilor estrogeni. Iarba lui Cristofor este o plantă toxică.

Întrebuințări. Preparatele realizate din iarba lui Cristofor au proprietăți tranchilizante, laxative, narcotice. Au efecte de echilibrare în ceea ce privește funcționarea sistemelor circulator și respirator. Iarba lui Cristofor este indicată în nevralgii, hipertensiune, cefalee, astm, spasme musculare, bronșite, tuse cronică, spasme pe tractul gastro-intestinal.

Dincolo de aceste întrebuințări medicinale obișnuite, iarba lui Cristofor este o plantă utilizată de multă vreme de femei, nu numai în perioada fertilă a vieții lor, ci și după aceea. Se știe că preparatele din iarba lui Cristofor contribuie la rezolvarea unor probleme dificile legate de menstruație. De pildă, cu această plantă se atenuează durerile ovariene și spasmele uterului în perioada premergătoare menstruației și în timpul menstruației. Importantă în tratamentele asupra bolilor femeiești este în primul rând rădăcina acestei plante – *Radix Christiphoriana*, despre care se afirmă că ar conține hormoni estrogeni. Iarba lui Cristofor este și un agent de fortificare a organelor de reproducere femeiești. Totodată, contribuie la declanșarea menstrelor întârziate, la ușurarea nașterilor, la restabilirea femeii în perioada lăuziei. Iarba lui Cristofor este folosită și de femeile aflate la menopauză, fiind administrată ca tonic.

În cantități mari, preparatele din această plantă pot provoca avortul.

Iarba mare

Denumire științifică: *Inula helenium.*

Denumiri populare: omag, ochiul boului, smântânică.

Prezentare. Este o plantă perenă din familia compozitelor. Tulpina este păroasă, având o înălțime de până la 1,50 metri. Florile sunt sub formă de capitule și au

culoarea galbenă.

Din punct de vedere terapeutic prezintă interes rizomul și rădăcinile. Se prepară următoarele produse medicinale: decoct, tinctură, extract fluid, mixtură, unguent, amestec de tinctură și apă pentru inhalații.

Substanțe active importante: uleiuri volatile, inulină, heienină, camfor, alantol, săruri de potasiu, calciu, magneziu, principii amare.

Întrebuințări. Iarba mare este considerată o componentă esențială a ceaiului antibronșic. Potențează activitatea vezicii biliare și favorizează menstruația. Stimulează apetitul și digestia. Preparatele de iarbă mare sunt diuretice, antispastice, bronșice și expectorante, antihelmintice (acționează împotriva viermilor intestinali). Din rizom se face un decoct cu care se tratează dischineziiie biliare cu hipotonie, guta, bronșitele, oxiuraza. Preparatele de iarbă mare se folosesc atât în aplicații interne, cât și externe.

Iarba neagră

Denumire științifică: Erica cinerea; Caluna vulgaris.

Prezentare. Surprinzător, iarba neagră nu este nicidecum o iarbă, ci un arbust ce aparține familiei ericaceelor. Este o plantă cu tulpini lemnoase, putând ajunge până la o înălțime de un metru. Datorită acestei înălțimi reduse, iarba neagră face parte din categoria arbuștilor foarte scunzi. Crește pe soluri părăsite, dificile, pe terenuri considerate grele și pe care nu multe alte plante vegetează. Este vorba despre terenuri silicoase și acide, care astfel au șansa unei recondiționări pe cale naturală.

Pentru folosință în terapii medicinale se recoltează vârfurile tinere, cu tot cu frunze și flori. Principalul preparat care se obține este decoctul. Se mai prepară cataplasme, extract fiuid, ulei.

Substanțe active importante: acid galic, acid cafeic, ericolină, ericinol, acid fumărie, precum și arbutosidă – un compus specific.

Întrebuințări. Preparatele de iarbă neagră sunt indicate în gută, reumatisme, paralizii, blocaje și atonii musculare, pecingine, pielonefrite. Iarba neagră este o plantă importantă și în tratamentele privind afecțiunile rinichilor și ale căilor urinare, în nevralgii și inflamații ale vezicii urinare. Practic, preparatele de iarbă neagră curăță rinichiul și căile urinare, fiind antiseptice, depurative, astringente.

Iarba roșie

Denumire științifică: *Polygonum persicaria.*

Denumiri populare: ardeiaș, iarbă amară.

Prezentare. Iarba roșie este o plantă iubitoare de umezeală. Are un ciclu de viață anual și face parte din familia poligonaceelor. Tulpina, noduroasă, nu depășește, în mod obișnuit, înălțimea de un metru. Frunzele îi sunt lanceolate, iar florile au forma unor spice cilindrice. Iarba roșie înflorește din iunie și până în septembrie. Crește în locuri umede, în zone mlăștinoase, prin șanțuri.

Pentru terapii medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, din care se face o infuzie.

Substanțe active importante: hiperină, persicarină, ramnazină, poligonon, ulei esențial.

Întrebuințări. Preparatele de iarbă roșie au acțiune cicatrizantă și antiinflamatoare. Pot influența desfășurarea ciclului menstrual și pot opri hemoragiile. De asemenea, aceste preparate sunt recomandate în cazul ulcerațiilor cronice. Cu infuzia preparată din această plantă se pot trata, în manieră naturistă, persoanele cărora le transpiră abundent picioarele.

Iarba șarpelui

Denumire științifică: *Echium vulgare.*

Prezentare. Iarba șarpelui este o erbacee deosebită, în primul rând prin culoarea ei care este gri-deschis. Are tulpină simplă sau ramificată. Dimensiunile acestei plante sunt demne de luat în seamă – poate atinge 1,20 metri înălțime. Frunzele sunt lanceolate, iar florile au culoare albastră, roșie sau albă. Iarba șarpelui înflorește timp de aproape patru luni pe an, din iunie și până în septembrie, fiind o iarbă meliferă. Crește pretutindeni unde e loc pentru vegetație sălbatică, de la terenurile părăsite din sate și până în pârloage sau pe marginea drumurilor. Face parte din familia boraginaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează vârfurile tinere, cu tot cu flori și frunze. Se prepară o infuzie.

Substanțe active importante: săruri minerale (mai ales săruri de potasiu și calciu), taninuri, mucilagii.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de iarba șarpelui sunt depurative, antidiareice, stomahice. În medicina tradițională se foloseau împotriva epilepsiei și a mușcăturilor de șarpe. Au efecte și sunt uneori utilizate în reglarea activității de la nivelul de stomacului și al intestinului subțire.

Iarba de șoaldină

Denumire științifică: *Sedum acre.*

Denumiri populare: iarba ciutei, verzișoară, iarba tutunului.

Prezentare. Micuța plantă numită iarbă de șoaldină este, de fapt, o tufănică întâlnită prin fânețe, prin locuri uscate și mai puțin frecventate de animale sau de oameni. Este o plantă iubitoare de soare, de lumină. Tulpinile îi sunt lipsite de perișori și se ramifică spre vârf. Frunzele sunt aproape ovale, consistente și au gust acru. Iarba de șoaldină înflorește în prima jumătate a verii. Face parte din familia crasulaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei, din care se prepară cataplasme, infuzii, decoct. Planta sau bucăți de plantă se aplică în terapii externe și sub formă proaspătă, direct pe zona afectată.

Substanțe active importante: flavone, zaharuri, rezine, alcaloizi. Specifice acestei plante sunt sematina (care este un alcaloid) și rutina (o glicozidă). În cantitate mare, preparatele de iarbă de șoaldină pot fi toxice.

Întrebuințări. Preparatele din iarbă de șoaldină au importante virtuți medicinale, fiind antiepileptice, antiscorbutice, antisudorifice, antiulceroase și chiar anticanceroase. Această plantă poate contribui, prin efectele sale medicinale, la combaterea scorbutului, a stărilor febrile, a unor boli de piele (de exemplu, ulcerele cutanate, dar și micozele, pistruii, abcesele), a rănilor greu vindecabile, a ulcerațiilor gurii, și chiar a bătăturilor. Potrivit unor cercetări ceva mai noi, infuzia de iarbă de șoaldină este indicată în tratamentul sclerozei și al hipertensiunii. Poate fi utilă în cancerul de piele și în remisiunea unei boli grave – epilepsia.

Iedera

Denumire științifică: *Hedera helix.*

Prezentare. Iedera este un arbust agățător, cu tulpină foarte lungă. Frunzele sunt verzi, rotunde, groase, lucioase, pețiolate, iar florile, de mici dimensiuni, au o culoare galben-verzuie. Iedera este cultivată ca plantă decorativă. Face parte din familia araliaceelor.

Valoare medicinală au frunzele, din care se prepară infuzie, decoct, tinctură, unguente și cataplasme. „Arta medicinală” a ajuns atât de departe încât frunzele de iederă se și murează, fiind bune pentru tratamentul bătăturilor.

Substanțe active importante: iederina.

Întrebuințări. Preparatele de iederă au eficiență în tratamente privind afecțiuni ale căilor respiratorii, tusea convulsivă, guta, reumatismul, litiaza biliară. De asemenea, iedera este recomandată în tratarea unor afecțiuni care preocupă omul modern – printre acestea aflându-se și celulita. Preparatele de iederă sunt utilizate și în tratarea plăgilor, arsurilor, bătăturilor. A fost observat și faptul că preparatele de iederă au influență benefică și în circulația sângelui, precum și în hipertensiune.

Ienupărul

Denumire științifică: *Juniperus communis.*

Denumiri populare: cetenă, brădișor, jireapăn, jneap, turtei.

Prezentare. Ienupărul este un arbust care crește în flora spontană de deal și munte. Face parte din familia cupresaceelor. Poate fi întâlnit, grupat sau izolat, în păduri, în preajma pădurilor, în zone de tufărișuri, în turbării. Este un arbust ramificat, frunzele fiind ascuțite, asemănătoare cu acele bradului. Înflorește în aprilie-mai, fructul fiind o pseudo-bacă (un con sferic) brumat-albăstruie. Acest fruct prezintă importanță din punct de vedere medicinal.

Substanțe active importante: ulei volatil (0,2 – 2%), zaharuri, ienuperină, acizi organici, săruri de potasiu și calciu. Fructul de ienupăr conține multe alte substanțe,

unele încă neidentificate. Această multitudine de compuşi îl fac foarte util pentru terapiile medicinale.

Întrebuinţări. Ienupărul conţine un ulei utilizat în industria farmaceutică. Ca plantă medicinală are calităţi diuretice, carminative, analgezice şi bronho-dilatatoare. Ienupărul este utilizat în tratarea deranjamentelor stomacale şi intestinale, a gutei, reumatismului, a bronşitelor acute şi cronice. Este eficient în tratarea unor afecţiuni mai grele, cum ar fi edemele (umflăturile) renale şi cirotice. De asemenea, este indicat în anorexie, contribuind la recâştigarea poftei de mâncare.

Preparatele medicinale de ienupăr se vor lua numai după recomandările specialistului. Supradozarea poate duce la situaţii neplăcute, iritând, de exemplu, căile renale, caz în care se ajunge la hematurie.

Inul

Denumire ştiinţifică: *Linum usitatissimum.*

Prezentare. Este o plantă anuală, cultivată. Aparţine familiei linaceelor Poate atinge o înălţime de circa un metru. Tulpinile inului sunt drepte, cilindrice, iar frunzele sunt mici, dese, alungite. Inul înfloreşte în iulie-august, florile fiind, de obicei, albastre, rareori albe. Fructul este o capsulă ce conţine de la una până la 10 seminţe mici, lucioase, de culoare maro.

Seminţele de in sunt valoroase nu numai pentru industrie, ci şi pentru practicile medicinal-naturiste.

Substanţe active importante: grăsimi, protide, heterozide, acid galacturonic, mucilagii şi, mai ales, uleiul în cantitate foarte mare (până la 40%). În primul rând seminţele, dar şi restul plantei, conţin o ciano-glucozidă.

Întrebuinţări. În terapia medicinală se folosesc seminţele ca atare, seminţele macerate şi decoctul. În combinaţie cu alte plante medicinale, seminţele de in pot fi utilizate şi sub formă de cataplasme. Seminţele de in au calităţi de agent purgativ, emolient, antiseptic, sedativ, laxativ. Inul este folosit în cazul constipaţiilor, a cistitelor, abceselor şi furunculelor, precum şi pentru a trata inflamaţiile tubului digestiv. Pentru a beneficia de cunoscutele efecte laxative ale inului se vor îngurgita seminţe întregi, în timp ce pentru a trata inflamaţiile intestinale se vor lua seminţe macerate.

Ipcărigea

Denumire ştiinţifică: *Gypsophila paniculata.*

Denumiri populare: gipsăriţă, coroana miresei, ciuin alb.

Prezentare. Ipcărigea sau gipsăriţă este o erbacee perenă. Aparţine familiei cariofilaceelor. Dezvoltă un rizom foarte puternic, grosimea acestuia ajungând chiar şi la opt centimetri. Tulpinile sunt mult ramificate, planta formând tufe mari cu înălţimea de circa un metru. Frunzele sunt lanceolate. Florile au culoarea albă sau roşietică, ipcărigea înflorind din iunie şi până în septembrie. Fructul este o capsulă ce conţine seminţe brun-negricioase, turtite. Ipcărigea creşte în flora spontană, uneori alături de multele ierburi medicinale întâlnite pe marginea drumurilor. Rareori, ipcărigea apare şi în forme cultivate.

Pentru uz medicinal se recoltează rădăcinile şi mai ales rizomii. Se prepară infuzie şi decoct.

Substanţe active importante: saponine, glicozide, gipsogenina, ulei volatil, săruri minerale.

Întrebuinţări. Preparatele de ipcărigea sunt folosite, adesea, ca expectorant. De asemenea, ipcărigea are şi proprietăţi depurative. Printre afecţiunile sensibile la tratamentele cu ipcărigea sunt anemiile, infecţiile căilor respiratorii, gastro-duodenitele, unele boli ale pielii – cum ar fi ulceraţiile şi eczemele provocate de microbi.

Ipcărigea este întrebuinţată şi în industria alimentară, la prepararea halvalei, precum şi în alte industrii – la fabricarea detergenţilor, la prelucrarea pieilor, în fabricarea unor produse cosmetice.

Isopul

Denumirea ştiinţifică: *Hyssopus officinalis.*

Prezentare. Isopul este un mic arbust, cu obârşii exotice. Aparţine de familia labiatelor. Frunzele de isop sunt alungite şi aromate. Florile au culoare albastră, însă, uneori, pot fi roşii sau chiar albe. Isopul este folosit şi ca plantă ornamentală, mai ales

că răspândeşte şi un miros plăcut.

Pentru aplicaţii medicinale se foloseşte toată planta.

Substanţe active importante: ulei eteric, compuşi triterpenici, compuşi sterolici, heterozidă, colină.

Întrebuinţări. Isopul se manifestă ca un agent sedativ, sudorific, hipotensiv, expectorant, antispasmodic, fiind şi un bun regulator al digestiei. Totodată, infuzia de isop determină o mai bună circulaţie a sângelui, inclusiv la nivelul capilarelor, fiind un bun vasodilatator. Preparatele pe bază de isop sunt recomandate şi în tratamente privind traheita, bronşita, astmul, hipertensiunea arterială, ficatul (contribuie la menţinerea ficatului în stare de bună funcţionare).

Izma broaştei

Denumirea ştiinţifică: *Mentha aquatica.*

Denumire populară: izma de baltă.

Prezentare. Izma broaştei este o plantă de mari dimensiuni. Poate ajunge până la 1,20 metri înălţime. Este perenă şi se remarcă printr-o tulpină în patru muchii, deseori ramificată. Frunzele au peţiol şi sunt sub formă de elipsă. Izma broaştei înfloreşte din iulie şi până în octombrie, fiind o plantă meliferă. Florile, dispuse în spic în vârful ramurilor, au culoare roz. Izma broaştei poate fi întâlnită în locuri umede, chiar mlăştinoase, lacuri de pădure, bălţi, malurile râurilor.

Valoare medicinală au frunzele (uneori şi florile).

Întrebuinţări. Infuzia realizată din această izmă este recomandată în tahicardie, în combaterea colicilor abdominali, precum şi în reglarea funcţionării sistemului gastro-intestinal, fiind un carminativ eficient. Este utilizată şi ca aromatic.

Izma bună (Menta)

Denumirea ştiinţifică: *Metha piperita.*

Denumiri populare: izmă de leac, mentă, mintă, mintă de grădină.

Prezentare. Izma este una dintre cele mai cunoscute plante medicinale. Este o plantă erbacee perenă, aparţinătoare familiei labiatelor; are stoloni şi rizom. Tulpina, în patru muchii, este verde, uneori, însă, are o culoare roşietic-violetă. Frunzele sunt opuse, alungite şi au un miros specific, foarte plăcut. Izma bună înfloreşte din iunie şi până în septembrie, florile fiind roşii-violete.

Izma bună este o plantă cu importanţă economică şi, din acest motiv, se cultivă. Din punct de vedere medicinal, cea mai mare valoare o au frunzele de izmă. Acestea conţin valorosul ulei eteric numit mentol.

Substanţe active importante: mentol liber, mentonă, acetat şi valeriană de metil, compuşi antibiotici, hipericină, substanţe minerale.

Întrebuinţări. Mentolul şi mentona, precum şi alţi compuşi specifici, au o puternică acţiune antiseptică (mai ales asupra sistemului gastro-intestinal) şi analgezică. Notabile sunt şi efectele carminative, antidiareice, antiemetice, antispastice, sudorifice, diuretice. Unii compuşi ai izmei sunt astringenţi. Uleiul volatil are acţiune bacteriostatică, expectorantă, de regularizare a activităţii bilei şi de combaterea a colicilor hepatici.

Sub formă de infuzie (ceai), izma contribuie şi la revigorarea sistemului nervos, punând, totodată, sângele în mişcare.

Izma este considerată a fi unul dintre cele mai eficiente (şi la îndemâna tuturor) remedii pentru durerile gastro-intestinale şi indigestii. Practic, izma reface climatul gastro-intestinal, aducându-l la normal.

Preparatele de izmă pot fi utilizate şi extern, recomandate fiind băile cu infuzie. Aceste băi contribuie foarte mult la crearea unei stări de calm, de relaxare, alungând urmările stresului de peste zi sau de peste săptămână. Băile cu infuzie de izmă acţionează, totodată, şi asupra reumatismului şi a urticariei.

O altă specie de izmă cultivată este izma creaţă *(Mentha crispa)*. Această specie de izmă, cu frunzele dinţate şi creţe, are aceleaşi utilizări ca şi izma bună. Izma creaţă are o mare căutare nu numai ca plantă medicinală, ci şi în industria farmaceutică, a cosmeticelor, în cea alimentară.

Izmuşoara de câmp

Denumirea ştiinţifică: *Acinus arvensis.*

Prezentare. Este o izmă de talie mai mică, ajungând până la 30 – 40 cm înălţime.

Crește în tufe și face ramificații chiar de !a nivelul solului. Izmușoara de câmp este o plantă anuală. Frunzele îi sunt în formă de romb sau de elipsă. înflorește intens, din mai și până în august. Florile, aflate la subsuoara frunzelor, au culori de la albastru-liliachiu până la roz-violet, roz sau chiar albă. Izmușoara de câmp face parte din colorata floră spontană a fânețelor, a marginilor de cale ferată și de șosea, a terenurilor virane, fiind iubitoare de soare și preferând solul uscat.

Întrebuințări. Are acțiune calmantă și antireumatică.

J

Jneapănul

Denumire științifică: *Pinus mugo.*

Denumire populară: jep.

Prezentare. Jneapănul este un arbust conifer ce poate fi întâlnit în zona subalpină, dar mai ales în regiunile alpine. Face parte din familia pinaceelor. Înălțimea maximă – trei metri. În general, tulpinile jneapănului sunt târâtoare, vârfurile acestora fiind, însă, ascendente. În formă de ace, frunzele sunt dese și lungi de trei-șase centimetri, aflându-se plasate în teci micuțe, două câte două. Jneapănul înflorește în mai-iunie. Fiind conifer, acest arbust are conuri, dispuse solitar sau grupat.

Pentru uz medicinal se pot folosi mugurii și, mai rar, conurile tinere.

Substanțe active importante: ulei eteric, rășină.

Întrebuințări. Jneapănul are acțiune antiinflamatoare, fiind un agent de igienizare a căilor respiratorii și a rinichiului. În practica medicinală s-a constatat că acționează și ca tonifiant, precum și ca diuretic, revigorând întreaga activitate din cavitatea toracică și din abdomen. Uleiul de jneapăn este utilizat în industriile farmaceutică și cosmetică, iar din rășină se produce terebentină.

L

Laptele câinelui

Denumire științifică: *Euphorbia cyparissias; Euphorbia stepposa; Euphorbia seguieriana; Euphorbia helioscopica.*

Denumiri populare: laptele cucului, alior.

Prezentare. Laptele câinelui este o plantă de fâneață și pășune, cu o înălțime maximă de 4o cm. Are un rizom puternic, tulpina fiind rotundă și subțire. În general, această plantă este neramificată. La rupere, tulpina secretă un suc lăptos, cu miros specific. Acest suc pătează pielea. Laptele câinelui înflorește din aprilie și până în iulie. Face parte din familia euforbiaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează planta întreagă, atunci când este înflorită, și semințele. Se prepară decoct. Pentru aplicațiile externe, locale, se folosește, în mod direct, laptele secretat de plantă.

Substanțe active importante: două substanțe specifice – acid euforbic și euforbină, dar și proteine, ulei volatil, lipide, latex. Laptele câinelui este o plantă toxică.

Întrebuințări. Datorită toxicității sale, această plantă nu se administrează în terapii privind afecțiunile interne. Prin tradiție, laptele câinelui este folosit pentru tratarea unor afecțiuni ale pielii, cum ar fi negii, pecinginea, pistruii, petele de pe piele (mai ales cele de pe față). Preparată sub formă de decoct, această plantă dă rezultate pozitive în tratarea fenomenelor de calviție (oprește căderea părului și fortifică rădăcina părului). Extern, local, se folosește și pentru tratarea unor dureri cauzate de suferințele unor nervi, cum ar fi nervul sciatic.

Lăcrimioara

Denumire științifică: *Convallaria majalis.*

Denumire populară: mărgăritar.

Prezentare. Lăcrimioara este o plantă erbacee, perenă. Face parte din familia liliaceelor. Înălțimea maximă la care poate ajunge este 20 cm. Rizomul de lăcrimioară este alungit. Această frumoasă plantă înflorește în lunile mai și iunie, mai puțin în iulie, având o mireasmă inegalabilă. Florile sunt albe, sub formă de clopoței. Frunzele, câte două-trei la fiecare plantă, sunt pețiolate și au formă de elipsă mult alungită. Lăcrimioara crește în flora spontană, în zonele de deal și câmpie, în păduri, în tufărișuri, pe pajiști, dar apare și în culturi, fiind plantată pentru decor și utilizări în terapii medicinale.

Rizomul, tulpina și florile sunt folosite în aplicații medicinale și în industria farmaceutică, precum și în cea a parfumurilor. Pentru terapii medicinale se prepară extract, tinctură, infuzie, pulbere.

Substanțe active importante: glucozide toxice – convalotoxină, convalozidă, convalotoxol, saponină, majalină, acizi diverși, esențe parfumate și carbonat de calciu.

Întrebuințări. Substanțele active obținute din lăcrimioară au o acțiune asemănătoare cu aceea a digitalinei, fiind toxice dacă sunt utilizate în cantitate mare. Ca plantă medicinală, lăcrimioara se utilizează de foarte multă vreme în tratarea unor afecțiuni ale inimii (insuficiență cardiacă, aritmie, asistolie, angină pectorală, palpitații), în apoplexie și chiar epilepsie. Lăcrimioara este un cardiotonic cunoscut. Are și proprietăți diuretice și antiseptice.

În tutungerie, florile de lăcrimioare uscate sunt folosite pentru parfumarea tutunului de prizat.

Lămâiul

Denumire științifică: *Citrus limonum; Citrus medica.*

Denumiri populare: alămâi.

Prezentare. Lămâiul este cunoscut ca un arbore mediteranean, în prezent cultivându-se în aproape toate zonele calde ale planetei. Patria lui de origine este, însă, India. Face parte din familia rutaceelor. Lămâiul se prezintă ca un arbore de mici dimensiuni – cât prunul, poate ceva mai mic – cu frunze oval-alungite, groase și lucioase, adesea având o culoare verde-închis. Florile sunt albe, uneori roze sau gălbui. Fructul este o bacă, binecunoscuta lămâie.

Pentru aplicații medicinale se culeg fructele, florile și frunzele, din care se prepară decoct, infuzie, extracte, sucuri, ulei volatil.

Substanțe active importante: ulei volatil, limonină, pectine, flavonoide (în coaja de lămâie), protide, lipide, glucide, săruri minerale, vitaminele B1, B2, PP și mai ales C, alcooli, citrol, acizi (în miezul de lămâie).

Întrebuințări. Din punct de vedere medicinal, lămâia are un șir întreg de utilizări. Lămâia este simbolul reușitei în combaterea scorbutului, o boală gravă care făcea ravagii în trecut. Și tot lămâia este, adesea, identificată cu vitamina C, vitamină pe care unii o socotesc un medicament bun pentru toate afecțiunile. Consumul de lămâie înseamnă și o pavăză împotriva oricărei infecții și, mai ales, împotriva bolilor infecțioase. Cu lămâie se pot vindeca și infecțiile digestive și respiratorii, lămâia fiind un adevărat bactericid. Cu lămâie se tratează, de asemenea, afecțiunile hepatice și cele biliare.

Nici bolile care apar la nivel celular nu scapă de efectele preparatelor din lămâie. Acidul citric, important în structura pulpei de lămâie, reglează și impulsionează metabolismul celular. Lămâile au un rol benefic și în bolile cardiovasculare, în funcționarea aparatului circulator, în varice, flebite, litiaze, diabet.

Lămâia este cunoscută și ca remineralizantă, antimigrenoasă, antitermică. Totodată, lămâia este antiseptică, cicatrizantă, astringentă. Naturiștii consideră lămâia ca fiind importantă, chiar decisivă, în curele de slăbit. În stare proaspătă, sucul de lămâie este recomandat și pentru tratarea amigdalitelor, aftelor, otitelor, rinitelor, sinuzitelor, hemoragiilor nazale, reumatismelor, gutei.

Lăsniciorul

Denumire științifică: *Solanum dulcamara.*

Prezentare. Lăsniciorul este un semiarbust ce poate avea o înălțime de până la trei metri. Face parte din familia solanaceelor. Rizomul său este foarte puternic,

lemnos, iar tulpina, agățătoare, poate deveni târâtoare. Frunzele, pețiolate, au formă de elipsă. Lăsniciorul înflorește în lunile de vară. Florile, de culoare violetă, sunt grupate în inflorescențe. Fructele, niște bobițe roșii (bace), sunt otrăvitoare. Lăsniciorul crește în locurile umede, de la câmpie până la munte.

În practica medicinală se folosesc tulpinile, frunzele, fructele. Din acestea, pentru uz medicinal, se prepară decoct, extract apos, cataplasme. Pentru aplicații pe piele se folosesc și frunzele verzi, zdrobite.

Substanțe active importante: solanină, solanidină, glucozide, acid dulcamaric.

Întrebuințări. Preparatele din tulpinile de lăsnicior au capacitatea de a curăța sângele, de a igieniza sistemul circulator, de a reduce durerile și crizele de reumatism, de a combate bronșitele, tusea pe fond nervos și astmul. De asemenea, lăsniciorul este recomandat în tratarea gutei, a epilepsiei, în cicatrizarea rănilor.

De precizat faptul că tratamentul cu lăsnicior se face numai sub îndrumarea specialistului, fiind o plantă otrăvitoare. Planta se mai numește și „dulce-amar” deoarece, la început, când este gustată, are un gust amărui, pentru ca – sub influența salivei – să devină dulce.

Lemnul câinesc

Denumire științifică: *Ligustrum vulgare.*

Denumiri populare: lemn câinesc, cununiță, mălin negru, cireș de pădure, tulichioară.

Prezentare. Lemnul câinesc este un arbust ce poate ajunge până la înălțimea de cinci metri. Este o plantă lemnoasă, cu o ramificație foarte puternică. Face parte din familia oleaceelor, fiind de găsit în flora spontană, mai ales în zonele cu tufărișuri, dar și în păduri sau pe locurile unde a fost pădure. Lemnul câinesc poate fi întâlnit și sub formă cultivată. Înflorește la începutul verii, în lunile iunie și iulie, florile fiind de culoare albă. Mirosul acestor flori este respingător. Fructele de lemn câinesc au o culoare neagră-albăstruie.

Pentru scopuri medicinale se recoltează florile, frunzele, scoarța, din care se prepară infuzie, decoct și tinctură. Cea mai mare valoare medicinală o au frunzele.

Substanțe active importante: siringină, tanin, zaharuri, vitamina C și o substanță specifică, aflată în fructe, numită ligulină.

Întrebuințări. Preparatele obținute din lemn câinesc au acțiune cicatrizantă, astringentă, antiinflamatoare, antialgică. Cu decoctul de frunze de lemn câinesc se tratează blocajele gastro-intestinale, dar și hemoroizii, aftele, stomatitele, chiar celulita și bolile reumatismale. Aceleași rezultate se obțin și prin administrarea preparatelor de flori. Scoarța de lemn câinesc are, la rându-i, importante virtuți medicinale, fiind benefică în afecțiuni ale gurii (paradontopatiile, de exemplu), dar și în unele afecțiuni cutanate (eczemele). Coaja acestei plante este, totodată, și un bun antiscorbutic. Preparatele de lemn câinesc sunt utile, uneori, și în combaterea bolilor de piept.

În activitățile casnice sau industriale, lemnul câinesc este folosit drept colorant, din fructele sale fabricându-se chiar și cerneală.

Lemnul Domnului

Denumire științifică: *Artemisia abrotanum.*

Denumiri populare: lemnuș, pelin domnesc, lemnul lui Dumnezeu.

Prezentare. Lemnul Domnului are miros de lămâie și de aceea se mai numește și lămâiță. Este un arbust de dimensiuni reduse – ajunge la maximum un metru înălțime (de fapt, este considerat ca fiind subarbust). Florile de Lemnul Domnului sunt galbene, iar frunzele, mici, sunt crestate. Acest arbust face parte din familia compozitelor.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și ramurile tinere. Din acestea se prepară infuzie, dar și o loțiune cu un puternic efect dezinfectant.

Substanțe active importante: uleiuri aromatice, flavone, eucaliptol, principii amare, acizi, cumarină, precum și o substanță specifică numită abrotină.

Întrebuințări. Lemnul Domnului are proprietăți tonice, cicatrizante, digestive. Preparatele din Lemnul Domnului combat viermii intestinali. Sunt indicate, de asemenea, în calmarea durerilor în cazul menstruațiilor dureroase, în digestie leneșă, în ulcerații ale pielii, în vindecarea rănilor vechi. Lemnul Domnului are efecte pozitive și în alte afecțiuni, de o mare varietate, de la agitație nervoasă și dureri de cap, până la intoxicații cu mercur, tuse și chiar unele tumori.

Lemnul Domnului este cunoscut mai ales pentru influențele sale benefice în bolile

stomacului, ale ficatului, bilei și căilor urinare.

Lemnul dulce

Denumire științifică: *Glycyrrhiza glabra.*

Denumire populară: iarbă dulce, iarbă tare, rădăcină dulce, firuță.

Prezentare. Lemnul dulce crește sub forma unei tufe, fiind o plantă perenă, cu o înălțime de până la 1,50 metri. Subarbust, lemnul dulce face parte din familia leguminoaselor. Frunzele sunt dispuse perechi în jurul tulpinii, iar florile, de culoare albastru-violet, au dimensiuni reduse. Fructele au o conformație de spin și au pe ele perișori.

Pentru uz medicinal se culeg și se utilizează rădăcinile secundare și rizomii laterali. În aplicații medicinale, lemnul dulce se folosește mai ales sub formă infuzie, dar și sub formă de macerat, decoct, mixtură sau pulbere. Atenție, recoltarea părților medicinale ale plantei se face în al treilea an de dezvoltare, după încheierea perioadei de vegetație. Lemnul dulce este o plantă cultivată de om, dar crește și în flora spontană, în locuri adăpostite și pustii.

Substanțe active importante: zaharuri, manitol, vitamine din grupa B, acid glabric, acid glicirhizinic, glicirizină, amidon dulce (circa 30%), ulei rășinos (15%).

Întrebuințări. Preparatele de lemn dulce sunt laxative, expectorante, antiinflamatoare, diuretice, sedative, fluidifiante (în cazul secrețiilor bronșice). Acționează, de asemenea, și asupra inflamațiilor articulațiilor. Preparatele de lemn dulce au efecte estrogene – stimulând funcțiile organelor sexuale.

Efecte benefice ale preparatelor de lemn dulce s-au înregistrat și în cazul inflamațiilor gastrice (combat gastrita hiperacidă), fiind un bun bandaj pentru întreg traiectul gastro-intestinal. În mod obișnuit, preparatele de lemn dulce acționează în afecțiuni precum ulcerul gastric, traheita, faringita, bronșita, calculii renali și biliari, dismenoreea, artrita.

Concluzionând, putem spune că lemnul dulce este un remediu însemnat în suferințele de ulcer gastric, în gastrite. Pentru asemenea suferințe a fost pus la punct un preparat special de lemn dulce, o poțiune, considerată a fi forma cea mai eficientă.

Tratamentele cu lemn dulce nu sunt recomandate hipertensivilor. În general, folosirea în exces a preparatelor de lemn dulce nu se recomandă nimănui – pot provoca hipertensiune.

Leurda

Denumirea științifică: *Allium ursinum.*

Denumire populară: usturoiță.

Prezentare. Leurda este o plantă erbacee cu miros și gust de usturoi. Face parte din familia liliaceelor. Înălțimea maximă pe care o poate atinge – 1,50 metri. În pământ, leurda are un bulb ovoidal, format din solzi groși, asemănători cățeilor de usturoi. Tulpina este însoțită de două frunze. Leurda înflorește în aprilie și mai, rareori și în iunie. Florile se adună într-o inflorescență sub formă de umbelă, ce cuprinde între cinci și 20 de flori de un alb strălucitor. Fructul este o capsulă. Leurda poate înlocui usturoiul și poate fi conservată. Crește în toate zonele României.

Din punct de vedere medicinal, importante sunt frunzele – din care se prepară o infuzie.

Întrebuințări. Leurda are virtuți antiscorbutice, depurative, diuretice, tonificatoare. Este recomandată în avitaminoze. Este și un agent eficient de curățire a organismului, a tractului gastro-intestinal și nu numai, în reglarea activității rinichiului, precum și în activarea și reactivarea activității intestinale.

Leușteanul

Denumire științifică: *Levisticum officinale.*

Prezentare. Leușteanul este o plantă perenă cultivată, dar care în anumite condiții se poate sălbătici. Aparține familiei umbeliferelor. Leușteanul are un rizom gros și o tulpină aeriană dreaptă și ramificată. Frunzele au formă de elipsă, fiind crestate și consistente; uneori au formă rombică. Sunt prinse de plantă prin pețiol și au un miros foarte puternic, specific. Leușteanul înflorește pe tot parcursul verii și poate crește până la un metru, uneori chiar mai mult. Este foarte apreciat în bucătărie.

Virtuți medicinale are întreaga plantă, importante fiind, însă, rizomul, frunzele și

semințele. În scopuri medicinale, leușteanul se poate utiliza sub formă proaspătă, dar și uscat, pentru infuzii, sau sub formă de tincturi sau pulbere.

Substanțe active importante: uleiuri eterice, terpinol (compusul cel mai important), vitamine, acizi organici, săruri minerale.

Întrebuințări. Leușteanul este recomandat de specialiști ca diuretic, expectorant, carminativ, sedativ, regulator al tractului intestinal. Se folosește în tratarea unor afecțiuni curente, cum ar fi colicile abdominale la copii, edemele cardiace, edemele renale, bronșitele, traheitele, constipațiile, durerile menstruale.

Levănțica

Denumire științifică: *Lavandula angustifolia.*

Denumiri populare: levand, spichinel, levănțică de grădină.

Prezentare. Levănțică este o plantă cultivată, prezentându-se sub formă de tufe, care au o nuanță verde-cenușie-albăstruie. Aparține familiei labiatelor. Levănțica are tulpinile ramificate, înălțimea acestei plante ajungând până la 70 cm. Frunzele sunt mărunte și înguste. În vârful ramurilor se află florile, plăcut mirositoare, care au o culoare foarte bine conturată în peisaj – albastru-violet. Levănțica este utilizată intens în industria cosmetică, devenind tradițională pentru această industrie. Mai mult decât atât, levănțica este și o binecunoscută plantă medicinală, în domeniul aplicațiilor terapeutice utilizându-se mai ales florile.

Substanțe active importante: ulei volatil, linalol, geraniol, cumarină, acetat de linalol.

Întrebuințări. Din florile de levănțică se face infuzie, o băutură eficientă în relaxarea sistemului nervos, dar și cu calități antimicrobiene, antispasmodice, carminative, cicatrizante. Infuzia de flori de levănțică este diuretică și dezinfectantă. Dă rezultate bune în boli de inimă pe fond nervos, în tulburări stomacale și abdominale, în cefalee și migrene, în afecțiuni renale, precum și în reumatism și stări de agitație, de neliniște, de hiperexcitabilitate, în insomnii. Interesant de observat – infuzia de levănțică stimulează secreția celulei hepatice.

Lichenul câinilor

Denumire științifică: *Peltigera canina.*

Prezentare. Peltigera canina este un lichen, cunoscut și sub numele de lichenul câinilor. Talul acestui lichen, cu o lungime de circa 20 cm la maturitate, dezvoltă numeroși lobi. Lichenul are culoarea verde-gri pe timp umed și brună pe vreme uscată. Fața superioară a lichenului este acoperită cu o pâslă fină, în timp ce pe partea inferioară poate fi observată o rețea, numită de specialiști nervațiune. Lichenul câinilor crește în preajma drumurilor forestiere, pe marginea pădurilor și a luminișurilor, pe lemne, putregaiuri, pe căzături forestiere.

Substanță activă importantă: metionina – un aminoacid cu funcție determinantă în desfășurarea proceselor vitale din organismul omenesc. Metionina conține, printre altele, sulf.

Întrebuințări. Acest lichen este folosit în tratarea afecțiunilor ficatului, metionina fiind un agent cu acțiune directă asupra funcției hepatice. Contrar celor știute din medicina tradițională, acest lichen nu are virtuți în neutralizarea virusului turbării.

Lichenul de stejar

Denumire științifică: *Everina prunasteri.*

Prezentare. Lichenul de stejar este un tal care se prinde de arborele gazdă cu un disc adeziv. Seamănă cu o tufă mai mică, este flexibil și are o lungime maximă de 10 cm. Are culoare cenușie sau cenușie-verzuie, depinde de anotimp. Lobii sunt ca niște benzi înguste. Acest lichen poate fi întâlnit nu numai pe scoarța stejarului, ci și pe cea a fagului, aninului, mesteacănului, teiului și chiar pe scoarța pomilor fructiferi, precum și pe stânci sau pietre.

Pentru uz medicinal se culege talul.

Întrebuințare. Lichenul de stejar are proprietăți medicinale de excepție – poate bloca, poate inhiba, două boli grave: difteria și tuberculoza. Tratamentul cu talul acestui lichen are o mare valoare antibiotică.

Din lichenul de stejar se extrage un ulei volatil, utilizat în industria cosmetică.

Liliacul

Denumire ştiinţifică: *Syringa vulgaris.*

Prezentare. Liliacul face parte din familia oleaceelor. Este un arbust a cărui înălţime poate ajunge până la şapte metri. Frunzele sunt ovale şi au peţiol. Liliacul înfloreşte în luna mai. Florile sunt grupate în panicule şi au culori diferite, de la liliachiu la alb. Creşte în tufişuri, în sălbăticie, dar mai ales cultivat ca arbust ornamental.

Liliacul are şi proprietăţi medicinale. În acest scop, se recoltează frunzele, din care se prepară infuzie sau comprese.

Întrebuinţări. Infuzia de liliac poate fi inclusă în tratamentul împotriva colicilor hepatici, utilizându-se atât pentru calmarea durerilor hepatice, cât şi pentru restabilirea bunei funcţionări ficatului. De asemenea, liliacul este util şi în cazuri de febră mare. Reduce febra şi contribuie la curăţarea organismului.

Limba boului

Denumire ştiinţifică: *Anchusa officinalis.*

Denumire populară: miruţă.

Prezentare. Limba boului este o erbacee din flora spontană comună, înălţimea sa maximă fiind de 80 cm. Face parte din familia boraginaceelor. Tulpina, dezvoltată, se ramifică în partea superioară. Frunzele sunt păroase, iar florile au culoarea albastră, rareori fiind de culoare roz. Limba boului înfloreşte în lunile mai şi iunie. În peisaj, această plantă iese în evidenţă prin culoarea ei ciudată, cenuşie.

Pentru practici medicinale se recoltează planta în întregul ei. Se prepară: infuzie (mai ales din flori), decoct (din frunze), extracte, combinaţii de ceaiuri.

Substanţe active importante: compuşi specifici identificaţi sub numele de consolidină, alantoină, substanţe minerale, mucilagii, acizi.

Întrebuinţări. Preparatele din limba boului acţionează asupra stării generale a organismului, fiind recomandată în cazuri de oboseală fizică şi nervoasă, în ameţeli şi dureri de cap, în reumatisme şi răceli mari, în afecţiuni pulmonare, în tulburări ale funcţionării inimii, în retenţii urinare, în cazuri de febră. Preparatele din limba boului au şi importante proprietăţi depurative, contribuind la detoxifierea organismului, la eliminarea multor substanţe toxice, mai ales prin urină.

Limba broaştei

Denumire ştiinţifică: *Alisma plantago aquatica.*

Denumire populară: limbariţa.

Prezentare. Limba broaştei este o plantă de apă, erbacee, perenă, cu o înălţime de până la 70 cm. Dezvoltă un rizom gros, iar tulpina exterioară este ramificată. Frunzele, cu o formă de elipsă, au un peţiolul lung. Limba broaştei înfloreşte din mai până în septembrie. Florile, de mici dimensiuni, au culoare albă sau roz. Această plantă banală creşte în locuri umede sau cu apă stătută, chiar şi în meandrele râurilor, când apa devine stătătoare.

Din punct de vedere medicinal, au importanţă rizomii şi rădăcinile.

Întrebuinţare. Limba broaştei este o plantă medicinală cu efecte antiinflamatoare, antiseptice, calmante. Este eficientă în afecţiuni precum hidropizia şi nefritele. În medicina tradiţională era folosită pentru blocarea secreţiei laptelui matern, atunci când se înţărcau copiii. Tot în medicina tradiţională, cu preparatele din rădăcini de limba broaştei se tratau cazurile de turbare. Preparatele de limba broaştei sunt folosite şi în homeopatie.

Limba mielului

Denumire ştiinţifică: *Borrago officinalis.*

Prezentare. Limba mielului este o e rbacee din familia boraginaceelor. Are o tulpină ramificată care, în prima perioadă de vegetaţie a plantei, este suculentă. Frunzele, de formă eliptică, peţiolate, uşor îngroşate, au un gust deosebit, ceva între măcriş şi ştevie, şi pot fi folosite la salată. Florile sunt plasate în vârful ramurilor.

Pentru uz medicinal se recoltează, în luna mai, întreaga plantă, dar mai ales ramurile tinere cu flori, precum şi frunzele. Din aceste părţi ale plantei se prepară infuzie (mai ales din flori), decoct (din frunze), precum şi extracte apoase sau fluide.

Substanţe active importante: săruri minerale pe bază de magneziu, calciu,

potasiu, sodiu, fosfor în cantitate mare, rășini.

Întrebuințări. Limba mielului se utilizează în medicina tradițională sub formă de infuzie. Potrivit unor observații mai noi ale specialiștilor, ale naturiștilor, limba mielului are efecte medicinale semnificative dacă este consumată crudă, sub formă de salată sau inclusă în salate. De asemenea, se recomandă utilizarea plantei, sub formă zdrobită și macerată, la îmbunătățirea vinului, limba mielului făcând din vin, cu adevărat, un medicament și un aliment.

Limba mielului este un puternic revitalizant, remineralizant, fortifiant, antiinflamator – fiind recomandată în tratarea bolilor de plămâni. Contribuie și la curățirea generală a organismului, precum și la stimularea activității plămânilor, rinichilor, ficatului.

Linarița

Denumire științifică: *Linaria vulgaris.*

Denumiri populare: bumbac de câmp, inișor, bumbăcăriță.

Prezentare. Linarița este o erbacee din flora spontană, remarcată atât datorită florilor sale galbene, cât și numărului foarte mare de frunze în formă lanceolată. Aparține familiei scrofulariaceelor. Linarița înflorește începând din partea a doua a verii și până toamna târziu. Crește de-a lungul drumurilor, căilor ferate, prin terenuri înțelenite, la marginea pășunilor și a pădurilor, în locuri părăsite.

Pentru terapii medicinale se folosește partea aeriană a plantei, dar mai ales vârfurile cu flori, din care se prepară infuzie, decoct, extract.

Substanțe active importante: o substanță specifică – linarita, apoi flavonoide, alcaloizi, acizi organici, săruri minerale.

Întrebuințări. Preparatele de linariță au proprietăți antiinflamatoare, laxative, remineralizante. De-a lungul timpului s-a constatat că aceste preparate au un rol deosebit în fortificarea pereților arterelor. Linarița este recomandată în tratarea pietrelor vezicale, hemoroizilor, afecțiunilor cutanate (acnee, furuncule), precum și în afecțiuni hepato-biliare și ale căilor urinare.

Preparatele pe bază de linariță sunt eficiente și în tratamentele de echilibrare a activității gastro-intestinale.

Lingureaua

Denumire științifică: *Cochlearia officinalis.*

Prezentare. Lingureaua este o plantă medicinală de mici dimensiuni. Face parte din familia cruciferelor. Are frunzele crestate, iar florile, de culoare albă, sunt grupate sub formă de ciorchini.

Valoare medicinală au frunzele – care se culeg în luna mai. Într-o oarecare măsură, pot fi utilizate în aplicații medicinale și preparatele pe bază de flori. Dacă planta e în prima perioadă de vegetație și, deci, este fragedă, se poate utiliza întreaga parte aeriană. Se prepară suc, sirop, infuzie.

Substanțe active importante: calciu, potasiu, fosfor, iod, vitamina C, cochlearină.

Întrebuințări. Tratamentul cu această plantă se aplică în avitaminoze, anemii, stare generală proastă. Preparatele din lingurea stimulează activitatea rinichiului, a ficatului, fiind recomandă și în afecțiuni cum ar fi scorbutul, bolile de plămâni sau ale căilor respiratorii. Cu infuzia de lingurea se tratează inflamațiile bronșice și edemul pulmonar. Infuzia de lingurea servește și la tratamente în boli cronice de ficat sau de rinichi.

Frunzele pot fi consumate și sub formă de salată sau de suc (situație în care se pot folosi toate părțile fragede ale plantei).

Lingureaua este un antiscorbutic foarte puternic.

Lintea

Denumire științifică: *Lens culinaris.*

Prezentare. Lintea este o plantă aflată la loc de cinste în preocupările și practicilor naturiștilor, ale amatorilor de hrană naturală și sănătoasă. De altfel, lintea este una dintre cele mai vechi plante cultivate, fiind foarte hrănitoare. Este o erbacee și face parte din familia leguminoaselor. Poate ajunge la o înălțime de maximum 50 cm. Are frunze compuse și flori albe-albăstrui. Fructul este o păstaie cu boabe galben-maro.

Boabele de linte au nu numai valoare alimentară, ci și medicinală. Se consumă

fierte sau se macină.

Substanțe active importante: hidrați de carbon, săruri minerale, mangan, celuloză, amidon, sodiu (în cantitate însemnată), vitaminele A, B1, B2 și C, proteine în proporție de 24%. Potrivit farm. dr. Ovidiu Bojor, lintea are mai multe proteine chiar și decât carnea.

Întrebuințări. Lintea este un aliment aproape ieșit din obișnuințele bucătăriei moderne, deși este un adevărat izvor de energie (394 kcal la 100 g linte). Fiind un aliment energetic, lintea este recomandată celor care se refac după boală, astenicilor, celor care depun un efort mare, mai ales intelectual. Cataplasmele preparate din făină de linte grăbesc vindecarea rănilor și a abceselor.

Potrivit unei vechi practici de medicină populară, consumul de linte sporește laptele la femeile care alăptează.

În terapiile naturiste se utilizează, cu succes, lintea germinată, bază a multor rețete foarte nutritive.

Lumânărica

Denumirea științifică: *Verbascum phlomoides; Verbascurn thapsiforme.*

Denumiri populare: coada boului, coada lupului, lipean.

Prezentare. Lumânărica este o plantă erbacee a cărei înălțime poate ajunge la doi metri. Aparține familiei scrofulariaceelor. Frunzele sale sunt mari, ușor albicioase, alterne, lanceolate, cele de la nivelul solului fiind dispuse în formă de rozetă. Lumânărica înflorește din iunie și până în septembrie, florile fiind mari, de culoare galbenă. Aceste flori de lumânărică durează foarte puțin, uneori chiar o singură zi, dar sunt reînnoite mereu. Fructele sunt niște capsule, pline cu semințe de culoare neagră.

În scopuri medicinale se recoltează florile și porțiunile tinere cu flori și boboci, uneori și frunzele (pentru cataplasme). Semințele de lumânărică sunt toxice și trebuie manevrate cu grijă. Din lumânărică se prepară infuzie, decoct, loțiuni, cataplasme.

Substanțe active importante: saponină, zaharuri (în cantitate semnificativă), ulei volatil, tanin, mucilagii.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de lumânărică se utilizează în aplicații medicinale interne și externe. Intern, preparatele de lumânărică sunt folosite în calmarea tusei iritante, a tusei convulsive. Aceste preparate facilitează expectorația, diminuează crampele și au efecte antiinflamatoare. Lumânărica este un bun remediu și pentru laringite și bronșite acute.

Extern, lumânărica se folosește pentru tratarea abceselor și a hemoroizilor. În ceea. ce privește frunzele de lumânărică, din acestea se prepară cataplasme emoliente, utilizate în aplicații terapeutice de lungă durată.

M

Macul de câmp

Denumirea științifică: *Papaver rhoeas.*

Denumiri populare: mac iepuresc, macul cucului.

Prezentare. Macul de câmp este o plantă anuală ce crește în flora spontană, decorând pajiștile, pârloagele, fânețele, culturile de cereale, taluzurile șoselelor și ale căilor ferate, terenurile abandonate. Înălțimea macului de câmp poate ajunge până la un metru. Tulpinile sunt păroase, iar frunzele – groase și cărnoase – au formă oval-alungită. Macul de câmp înflorește din primăvară și până în toamnă. Florile au petalele foarte mari, ce pot ajunge chiar și până la 10 cm în diametru. Culoarea florii de mac de câmp poate fi roșie, albă, violetă, roz. Fructul este o capsulă ovoidă, în care se găsesc semințele.

Macul de câmp aparține familiei papaveraceelor.

Pentru uz medicinal, de la macul de câmp se recoltează (în iunie-iulie) petalele de flori, folosite, de altfel, și în industria farmaceutică.

Substanțe active importante: alcaloizi, mucilagii, pigmenți și două substanțe specifice – rhoeadină și reagenină.

Întrebuințări. Ceaiul de petale de mac de câmp este un bun agent antibronșic și antitusiv. Petalele de mac fac parte din rețeta celebrului ceai din patru flori, utilizat în bolile de piept.

Ceaiul din petale de mac de câmp este indicat în bronșită acută, laringită acută, angine pectorale și în gripă. Cu preparat de mac se tratează și inflamațiile pleoapelor. Infuzia de petale de mac este revigorantă și acționează eficient împotriva contracțiilor, a spasmelor.

Specialiștii recomandă multă precauție în administrarea infuziei de flori de mac și a macului în general, deoarece pot apărea complicații grave. Din acest motiv, administrarea infuziei și a altor tratamente se va face numai sub controlul specialistului. De asemenea, e important să nu se utilizeze în terapii alte specii de mac, mai puțin cunoscute.

Macul de grădină

Denumire științifică: *Papaverum somniferum.*

Denumiri populare: macul alb, mac.

Prezentare. Macul de grădină este o plantă anuală ce face parte, ca și macul de câmp, din familiei papaveraceelor. Macul de grădină se deosebește de macul de câmp prin faptul este mult mai robust. Are o rădăcină puternică și lungă de circa 25 cm și groasă de un centimetru. Tulpina este consistentă și poate ajunge până la 1,5 metri înălțime, uneori fiind ramificată în partea superioară. Frunzele sunt groase și au forme neregulate. Florile macului de grădină sunt colorate în alb, roz, roșu, violet. Fructul este o capsulă, de două sau trei ori mai mare decât o nucă. Întreaga plantă conține un suc lăptos, un latex.

Macul de grădină este cultivat pentru utilizare în alimentație, în farmacie, precum și ca plantă ornamentală.

Valoare medicinală au semințele de mac, frunzele și, mai ales, latexul, un produs obținut din pereții capsulei înainte de uscarea acesteia. Acest latex conține opiul – substanță folosită intens în medicină. Din opiu, dar și din cojile uscate de mac de grădină, se obține o altă substanță – poate tot atât de importantă cât și opiul – morfina. De fapt, opiul e un amestec de circa 25 de alcaloizi, dintre care cel mai important este morfina.

Semințele de mac de grădină conțin un ulei, considerat a avea calități de excepție.

Din macul de grădină se obțin următoarele preparate medicinale: decoct din coji de capsule, pudră de opium, morfină, siropuri, tinctură de opium.

Datorită numărului mare de substanțe toxice, macul de grădină este considerat o plantă periculoasă, utilizarea preparatelor pe bază de mac urmând a se face cu precauție.

Substanțe active importante: papaverină, narcotină, laudanină, morfină, codeină, tebaină. Acești compuși se găsesc în latex (opiu). Morfina este, așa cum s-a spus, principala componentă a opiului. În mac se mai găsesc acidul lactic, acidul acetic, heroină, zaharuri.

Întrebuințări. Compușii obținuți din mac sunt indicați în calmarea oricărei dureri din organismul omenesc, deși inițial produc o stare de agitație. Morfina anulează, practic, senzația de durere din sistemul nervos central. Codeina, de pildă, se întrebuințează împotriva tusei, acționând asupra centrului nervos care dirijează respirația. La rândul său, papaverina reduce spasmele musculare și de aceea este folosită în combaterea colicilor intestinale, stomacaie, uretrale, precum și ale vezicii, colecistului și uterului.

Preparatele medicinale obținute din mac reglementează volumul secrețiilor din organism, readucând, totodată, în limite normale, procesul digestiv.

Macul contribuie, de asemenea, la reducerea stărilor de anxietate, a stărilor de melancolie, la combaterea ipohondriei, la ameliorarea unor afecțiuni pulmonare. Preparatele de mac de grădină, mai ales sub formă de decoct, se utilizează și în spălări vaginale și în gargare, având rol de calmare a durerilor. Tot cu mac se tratează diareile puternice, dizenteria și chiar holera.

Folosite fără măsură, nechibzuit, preparatele pe bază de mac – opiul și morfina – creează dependență, urmările pentru sănătate fiind foarte grave.

Mandarinul

Denumire științifică: *Citrus nobilis.*

Prezentare. Mandarinul este un arbust cu flori albe, înalt de trei-patru metri, cu frunze ovale, consistente, cărnoase, originar din China. A fost adaptat cu succes în zona mediteraneană. Face parte din familia rutaceelor și este rudă apropiată cu portocalul, având proprietăți alimentare și medicinale asemănătoare.

Pentru uz medicinal, de la mandarin se recoltează frunzele, florile, pericarpul și pulpa fructului. Din acestea se prepară infuzie, decoct și suc.

Substanțe active importante: ulei volatil, săruri minerale, protide, lipide, glicozide, acizi și mai ales brom.

Întrebuințări. Aceleași cu ale portocalului. Spre deosebire de portocal, mandarinul are și proprietăți sedative, datorită bromului, fiind, prin urmare, un anafrodiziac ușor.

Mango

Denumire științifică: *Mangifera indica.*

Prezentare. Mango este un arbore care se cultivă în subcontinentul indian, dar și în Vietnam, Laos, Malaiezia. Face parte din familia anacardiaceelor.

Fructele de mango au o mare valoare alimentară, dar și medicinală. Valoare medicinală au și frunzele, scoarța, fructele crude, semințele. Principalul preparat este infuzia, obținută din frunze și scoarță.

Substanțe active importante: acizi organici, taninuri, vitamina C, acid galic. În fruct se găsesc foarte multe săruri minerale, vitamine, zaharuri.

Întrebuințări. Frunzele și scoarța de mango au proprietăți astringente, antiseptice, hemostatice. Fructele crude sunt antiscorbutice, diuretice, laxative, iar semințele decorticate acționează ca antimicrobian.

Afecțiuni în care preparatele pe bază de mango au efecte pozitive: stomatită, paradontoză, inflamații uterine și gastro-intestinale, boli ale pielii , dizenterie, hemoroizi, hemoragii.

Mangoldul

Denumire științifică: *Beta vulgaris,* var. *cicla.*

Denumiri populare: sfecla pentru frunze.

Prezentare. Mangoldul este o plantă legumicolă bienală. Aparține familiei chenopodiaceelor. În fapt, mangoldul este o varietate de sfeclă, cultivată pentru frunze și pentru pețiolul acestora. Frunzele acestei plante sunt dezvoltate, ondulate, cu pețiol puternic, consistent, cărnos. Pețiolul poate ajunge și la 30 cm lungime și cinci – opt centimetri lățime. Este plăcut la gust, fraged, suculent, culoarea fiind gălbuie, roză sau albă. Frunzele mangoldului sunt folosite la salate, supe, mâncăruri naturiste, inclusiv budinci și plăcinte. Pețiolul se fierbe și are cam aceleași întrebuințări, utilizarea sa depinzând și de fantezia culinară a consumatorului. În alimentație, frunzele de mangold pot înlocui spanacul.

Substanțe active importante: vitamina C, glucide, celuloză, substanțe proteice, foarte multe săruri minerale (potasiu, sodiu, fosfor, calciu – în cantități cu adevărat semnificative). Dacă pețiolul este bogat în potasiu, frunzele se remarcă prin conținutul în vitamina C, potasiu, calciu, fosfor.

Întrebuințări. Frunzele de mangold sunt un aliment excelent pentru cei care au lipsă de potasiu, calciu, fosfor. Pețiolul este recomandat celor care au nevoie de sodiu și potasiu, acesta semănând, în multe privințe, cu sparanghelul și conopida. Mangoldul – această varietate de sfeclă – facilitează digestia. Are, de asemenea, proprietăți antiinfecțioase și contribuie la mai buna circulație a sângelui. Mai nou, e posibil ca preparatele de mangold să aibă și efecte antitumorale.

Mate

Denumire științifică: *Ilex paraguaiensis.*

Denumiri populare: ceai de Paraguay, ceaiul iezuiților, yerba mate, ceai brazilian.

Prezentare. Mate este un arbust din familia ilicaceelor, originar din America de Sud. Poate atinge înălțimea de șase metri. În mod obișnuit, arbustul de mate nu trece de trei metri înălțime. Florile sale sunt albicioase, iar fructele au forma unor bobițe roșii.

Importanță medicinală au frunzele de mate, care sunt consistente, aproape cărnoase, precum și vârfurile tinere, cu tot cu frunze. Preparatul principal este un

produs cunoscut sub numele de Ceaiul de Paraguay.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită mateină, cafeină (2 – 4%), teobromină, lactonă, acizi, taninuri, microelemente.

Întrebuințări. Mate sau ceaiul de Paraguay are influență benefică asupra stării generale de spirit, dar și în oboseală fizică și nervoasă, în dureri de cap. Poate fi eficient în curele de slăbire, combătând celulita, obezitatea, edemele. Este un preparat tonic și revitalizant pentru convalescenți, fiind cunoscut și pentru influența sa pozitivă asupra activității stomacale și intestinale. Tradiția spune că frunzele de mate pot fi utilizate și ca afrodiziac.

Deși nu are efectele nocive ale cafelei sau ale ceaiului chinezesc, mate devine toxic în doze mari, mai ales pentru ficat, dar poate provoca și insomnie, agitație, palpitații.

Nu trebuie uitat faptul că mate este un puternic stimulent nervos. În ceea ce privește caracterul său energizant, specialiștii nu confirmă întrutotul această calitate.

Mazărea

Denumire științifică: *Pisum sativum.*

Prezentare. Mazărea este o erbacee anuală, originară din Asia Centrală. Acum, ca și în vechime, este cultivată foarte mult. Face parte din familia leguminoaselor. Crește intens, când are condiții, și poate ajunge până la doi metri lungime. Are cârcei cu care se prinde de suporți. Florile sunt alb-albastre sau alb-roșcate. Fructul este o păstaie plină cu boabe rotunde, de obicei galbene la maturitate. Mazărea este, în primul rând, un aliment foarte hrănitor, fiind folosită nu numai în hrana oamenilor, ci și în furajarea animalelor. Multă vreme, mazărea a fost considerată o plantă cu calități medicinale neînsemnate. Între timp, lucrurile s-au schimbat, mazărea putând fi considerată și ca o plantă de leac.

Substanțe active importante: proteine (în cantitate foarte mare – 22%), hidrați de carbon, lipide, potasiu, fosfor, fier, vitamine. Mazărea are o mare valoare energetică – 354 kcal la 100 g de boabe.

Întrebuințări. Mazărea galbenă este considerată un aliment care dă forță și energie. Cercetările au dovedit că mazărea nu este un simplu aliment, e adevărat foarte nutritiv, energetic și ușor digerabil, ci și un agent de maximă importanță în reactivarea măduvei spinării. Această proprietate este dată de un principiu numit hemaglutină, care se găsește în special în mazărea verde.

Măceșul

Denumire științifică: *Rosa canina.*

Denumiri populare: trandafir sălbatic, cacadâr, răsură, rug sălbatic.

Prezentare. Măceșul face parte din familia rozaceelor. Este un arbust puternic împământat, având, însă, o înălțime nu prea mare, de doi-trei metri. Ca vitalitate, măceșul este are o rezistență de excepție față de agresiunea agenților externi. Se prezintă sub formă unor tufe ale căror ramuri sunt groase, lemnoase și pline de ghimpi. Frunzele măceșului sunt aproape rotunde, zimțate, cu pețiol subțire, dar foarte rezistent. Florile au culori diferite fiind, de obicei, roz, rareori roșii sau albe. Floarea de măceș se aseamănă foarte mult cu cea a trandafirului. Diferența constă în faptul că floarea de măceș are doar un singur rând de petale. Măceșul înflorește în lunile mai și iunie. Fructul măceșului este un receptacul de culoare roșie, ce conține semințele. Măceșul crește de la câmpie până la munte, în locuri expuse soarelui, fiind ușor de recunoscut.

Pentru uz medicinal se recoltează fructele și petalele de flori. Fructele de măceș se culeg în perioada în care devin portocalii. Au o valoare medicinală foarte mare și se consumă ca atare sau sub forma unor preparate. Cele mai frecvente preparate medicinale de măceș sunt infuzia și decoctul.

Substanțe active importante: vitamine (B1, B2, P, și mai ales C), zaharuri, acid citric, acid malic, pectine, ulei gras volatil, lecitină, vanilină.

Întrebuințări. Forma principală sub care se utilizează fructele de măceș în terapiile medicinale este decoctul. Acest produs are acțiune tonică, vasodilatatoare, diuretică, antiinflamatoare, antihelmintică. Stimulează activitatea ficatului și a b ilei. Contribuie la tratarea avitaminozelor, enterocolitelor, a calculozei renale. Este utilizat, totodată, în cazuri de anemii, în revigorarea circulației periferice a sângelui, în dilatarea arterelor, precum și împotriva viermilor intestinali.

Pus la rece, decoctul poate fi utilizat și ca băutură răcoritoare. Din fructele de măceș se prepară și un vin medicinal. De asemenea, fructele de măceș sunt folosite la prepararea prăjiturilor.

Ca vermifug (antihelmintic), măceșul se dovedește nu numai eficient, dar și plăcut la consum atunci când fructele, curățate de semințe și peri, se amestecă cu miere.

Fiecare boabă de măceș este un adevărat depozit de vitamine și, din acest, motiv, măceșul este planta medicinală cea mai potrivită în avitaminoze.

Măcrișul

Denumire științifică: *Rumex acetosella.*

Denumire populară: măcrișul mărunt.

Prezentare. Este o plantă perenă ce crește în flora spontană. Există și o specie cultivată *(Rumex acetosa)*, având, însă, dimensiuni mai reduse. Tulpina de măcriș este dreaptă, având culoarea verde. La maturitate, această tulpină se lemnifică. Poate ajunge până la un metru înălțime. Frunzele, cu un gust acru pronunțat, au culoarea verde închis și sunt în mare parte lanceolate. Măcrișul înflorește în lunile mai și iunie. Florile sunt mici și verzui, cu o dungă roșie. Măcrișul crește prin fânețele, pajiștile și poienile din zonele de câmpie, deal și zona subalpină.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei.

Substanțe active importante: o mare cantitate de oxalat de calciu (toată planta este atât de acră la gust încât cu ea se poate înăcri ciorba). De altfel, măcrișul este folosit și în bucătărie.

Întrebuințări. Crud sau sub formă de infuzie, măcrișul are acțiune diuretică, laxativă, depurativă, antiscorbutică. Reglează activitatea din tractul gastro-intestinal. Este utilizat și în hipocalcemie, în reumatismul cronic degenerativ, în gută, precum și în curele de primăvară pentru fortificarea organismului.

Naturiștii apreciază foarte mult măcrișul, preparând din el salate și suc.

Măcrișul iepurelui

Denumire științifică: *Oxalis acetosella.*

Denumiri populare: măcrișul caprei.

Prezentare. Aparținând familiei oxalidaceelor, măcrișul caprei este o plantă perenă de mici dimensiuni (până la 15 cm înălțime). Are un rizom dezvoltat și ramificat. Frunzele, acoperite cu perișori, sunt asemănătoare celor de trifoi și au gust acrișor. Măcrișul caprei înflorește în lunile mai și iunie. Florile sunt mici și albe, uneori roșii, liliachii sau albastre. Această plantă crește în pădurile din toată emisfera nordică, deci și în țara noastră.

Pentru aplicații medicinale se culeg frunzele fragede, din care se fac salate sau cataplasme cu frunze opărite

Substanțe active importante: oxalat de potasiu.

Întrebuințări. Preparatele obținute din măcrișul iepurelui se folosesc drept antidot în intoxicațiile cu arseniu și mercur. Aceste preparate sunt depurative și ușor laxative. Măcrișul caprei este recomandat și în bolile de ficat (potențează activitatea ficatului), în avitaminoze, în deranjamente intestinale. Măcrișul caprei este o plantă cu un anume grad de toxicitate și, din acest motiv, se recomandă a fi utilizată, totuși, cu precauție, mai ales atunci când este vorba despre cantități mari de preparat.

Maghiranul

Denumire științifică: *Majorana hortensis.*

Denumiri populare: mărgăran, maioran, mageran, mădiran.

Prezentare. Plantă de cultură, maghiranul face parte din familia labiatelor. De origine mediteraneană, măghiranul a fost aclimatizat și în țara noastră. Se prezintă ca o tufă de mici dimensiuni, înaltă de maximum 60 cm. Are frunzele mici, de formă ovală. Florile, foarte mici și ele, au culoare albă sau roșie. Mirosul de maghiran este foarte plăcut.

Din punct de vedere medicinal, importantă este partea aeriană a măghiranului.

Substanțe active importante: cantități mari din vitaminele A și C, ulei volatil.

Întrebuințări. Din măghiran se face infuzie. Tratamentul cu acest ceai are efecte diuretice, carminative, sedative, antiseptice. Măghiranul reglează activitatea gastro-intestinală, diminuează colicile stomacale, sporește aciditatea, calmează spasmele

intestinale, reduce stările de încordare și stres, alungă insomniile și stările de anxietate. Se utilizează și pentru a mări pofta de mâncare sau în caz de afecțiuni renale.

Măghiranul are și utilizări medicinale externe, în tratarea reumatismului și a sciaticii.

Foița medicinală a măghiranului este dovedită, cu prisosință, în tratarea dispepsiilor (deranjamentelor) stomacale.

Mărarul

Denumire științifică: *Anethum graveolens*

Prezentare. Mărarul, plantă cultivată, dar întâlnită și în flora spontană, face parte din familia umbeliferelor. Este o plantă anuală. Tulpina poate avea o înălțime de până la 1,20 metri. Este ramificată, iar florile, aflate în vârful ramurilor, sunt adunate sub formă de umbelă. Au culoare galbenă. Mărarul înflorește în iulie și august. Frunzele – partea principală cu efecte medicinale – sunt mici, ramificate, ascuțite. Mirosul acestor frunze este caracteristic și deosebit de puternic.

Din punct de vedere medicinal sunt utile nu numai frunzele, ci și semințele. Din frunze sau din semințe se prepară infuzie și apă distilată de mărar.

Substanțe active importante: esență, carvonă.

Întrebuințări. Mărarul are calități ce revitalizează întregul organism, de la respirație și funcționarea sistemului digestiv, până la circulația sângelui. Efectul său în organism este asemănător cu acela al aerisirii generale făcute într-o locuință. Pe acest fond, mărarul determină și o relaxare a organismului, fiind cunoscut și ca somnifer.

Mărarul face parte din alimentația sănătoasă, naturistă, fiind un participant la salate și la alte mâncăruri bazate pe crudități.

Mărgelușele

Denumire științifică: *Lithospermum officinale.*

Denumire populară: mei păsăresc.

Prezentare. Planta aceasta, cunoscută sub numele de mărgelușe, este o erbacee perenă. Aparține familiei boraginaceelor. Are o rădăcină puternică și groasă. Tulpina – care poate ajunge până la maximum un metru înălțime – este ramificată și acoperită de peri. Frunzele sunt lanceolate. Mărgelușa înflorește în mai și iunie, florile fiind alb-gălbui. Poate fi întâlnită în flora spontană, în cele mai diverse locuri, în general mai puțin umblate, prin tufărișuri, în liziere, pe marginea apelor, a drumurilor.

Pentru uz medicinal se recoltează planta întreagă și semințele. Se prepară infuzie, iar pentru aplicații contraceptive se pregătește un macerat.

Substanțe active importante: acid litospermic, conină.

Întrebuințări. Preparatele din mărgelușe acționează împotriva febrei, a deranjamentelor stomacale, în litiaze, reumatism, gută. Au și proprietăți diuretice. Importanța lor constă, însă, în faptul că inhibă activitatea hormonilor hipofizei, provocând, la femei, sterilitate temporară.

Mărul

Denumire științifică: *Malus domestica.*

Prezentare. Binecunoscutul măr face parte din marea familie a rozaceelor. Arborele ajunge până la 10 metri înălțime și este cultivat intens și într-o mare varietate de soiuri – peste 10.000. Fructul, mărul – are proprietăți nutritive și medicinale deosebite, fiind deosebit de agreat de europeni și nu numai. Datorită efectelor sale, mărul a devenit simbolul sănătății, spunându-se, și nu fără temei, că în casa în care se mănâncă mere zilnic, doctorul nu intră niciodată.

Mărul acționează ca un medicament cu proprietăți complexe, fiind – datorită enzimelor, vitaminelor și sărurilor minerale pe care le conține – depurativ, laxativ, antireumatismal, reglator al activității gastro-intestinale, mineralizant, tonic pentru mușchi și nervi, antiseptic intern, relaxant hepatic. De obicei, mărul se consumă ca atare, precum și în diverse mâncăruri, mai ales în produse de patiserie.

Foarte cunoscute, eficiente și plăcute sunt curele de mere proaspete.

Din merele uscate se prepară decoct, iar din merele proaspete siropuri, sucuri. Celebru este oțetul de mere și miere.

Substanțe active importante: vitaminele A, B, C, PP și, desigur, vitamina C, acizi organici, zaharuri, protide, taninuri, lignine, pectină. Cea mai mare cantitate de

vitamina C se găsește în coaja mărului. Merele au o mare valoare calorică – 128 calorii la 100 g mere.

Întrebuințări. Sunt peste 20 de afecțiuni în tratarea cărora mărul este un adjuvant prețios. Cea mai importantă contribuție a mărului – tonifică din punct de vedere muscular și nervos. Mărul este utilizat cu succes în căderile organismului ca urmare a unor afecțiuni sau, pur și simplu, în caz de oboseală fizică și intelectuală, anemie, demineralizare. La fel de important este mărul și în cazul în care organismul este supus la eforturi semnificative, cum ar fi sarcina, performanța sportivă, maratonul intelectual.

Mărul este un bun bandaj pentru tractul gastro-intestinal. Utilizat și în obezitate, mărul este eficient sub formă de cure de mere verzi.

Mărul are efecte dintre cele mai importante în afecțiunile cardiovasculare, fiind un agent de reducere a colesterolului, influențând, de asemenea, în bine, tensiunea, evoluția edemelor cardio-renale, a arterosclerozei. În acest sens, dr. farm. Ovidiu Bojor amintește de cura lui Kempner, prin care se reduce sever colesterolul din sânge, mai ales în faza de atac ce poate dura de la o lună la trei luni, fază în care se consumă doar 200 – 300 g orez fiert pe zi și mere la discreție. În această cură, alimentele celelalte – legumele, carnea, peștele, cartofii și pâinea în cantitate puțină – se introduc treptat, după cel puțin o lună în care s-a consumat doar orez fiert și mere.

Mărul este folosit și în cosmetică, mai ales sub formă de suc, dar efectele sunt însemnate și dacă este consumat ca atare, fiind hrănitor pentru piele și apărând-o de agresivitatea mediului.

Mărul sălbatic sau **mărul pădureț** *(Malus sylvestris)* este mai înalt decât mărul cultivat, fructele sale fiind mici și astringente. Valoarea medicinală a acestor fructe este semnificativă, dar în mod obișnuit nu sunt utilizate, preferându-se folosirea mărului pădureț doar ca portaltoi pentru mărul cultivat.

Mărul lupului

Denumire științifică: *Aristolochia clematitis.*

Denumire populară: cucurbețică.

Prezentare. Mărul lupului este o erbacee perenă. Nu prea înaltă (maximum 70 cm), planta numită mărul lupului are frunze aproape ovale, flori galbene și fructe sub formă de pară. Înflorește la sfârșitul primăverii și începutul verii. Crește prin locuri părăsite, prin pârloage, pe marginea drumurilor.

Mărul lupului aparține familiei aristolochiaceelor.

Pentru uz medicinal se folosește partea aeriană, mai exact spus frunzele și vârfurile tinere. Uneori se întrebuințează și rădăcina, sau chiar semințele. Se prepară infuzie, decoct, tinctură, unguent.

Mărul lupului este o plantă toxică.

Substanțe active importante: substanțe specifice cum ar fi acizii aristolochici, aristolactama, aristolochina, apoi tanin, ulei volatil, alantoină, principii amare, flavone, acid citric.

Întrebuințări. Preparatele din mărul lupului sunt antireumatice, antigutoase, calmante, diuretice, antiinflamatoare, cicatrizante. Aceste preparate au o acțiune foarte puternică asupra organismului, acidul aristolochic provocând, potrivit prof. univ. dr. Gabriel Racz, intoxicație la nivelul capilarelor.

Datorită toxicității sale, mărul lupului se folosește în mod deosebit în tratamente externe, pentru vindecarea rănilor vechi, răni infectate, ulcere ale pielii. Războinicii de altădată aveau mereu grijă să poarte cu ei preparate de mărul lupului, cel mai adesea sub formă de unguent. Se pare că mărul lupului are în compoziția sa și un principiu antibiotic.

Folosirea preparatelor de mărul lupului în afecțiuni interne se va face cu mare atenție, deoarece există pericolul intoxicării grave.

Potrivit unor cercetări mai noi, preparatele de mărul lupului acționează și asupra dezvoltării și evoluției celulelor, fiind utilizate în tratamentele cu citostatice și cu hidrocortizon. Se susține chiar că băile cu preparate apoase din mărul lupului au efecte asupra cancerului din zona rectului.

Mărul lupului este o plantă medicinală foarte veche. Datorită multitudinii compușilor săi, unii foarte activi, mărul lupului trezește interesul multor herbaliști și specialiști în tratamente naturiste.

Măselarița

Denumire științifică: *Hyoscyamus niger.*

Denumire populară: nebunariță, măselar.

Prezentare. Măselarița face parte din familia solanaceelor și este o plantă otrăvitoare. La maturitate, măselarița măsoară între 20 cm și un metru înălțime. Tulpina este dreaptă și puternică, iar frunzele sunt alterne. Florile au culoarea galbenă, fiind străbătute de niște nervuri violete. Măselarița înflorește toată vară și chiar o bună parte din toamnă – până prin octombrie.

Din punct de vedere medicinal, valoroase sunt frunzele, ramurile tinere și semințele, din care se prepară infuzie, tinctură, extract hidroalcoolic, sirop, pilule. Florile conțin atropină – un alcaloid utilizat ca antispastic, dar și în oftalmologie pentru mărirea diametrului pupilei.

Substanțe active importante: hiosciamina, uleiuri, colină, atropină.

Întrebuințări. Preparatele de măselariță au puternice efecte sedative, hipnotice, antinevralgice, antispasmodice. Se utilizează în stări de agitație – în cazul bolilor de nervi, în spasme (gastrice, esofagiene, veziculare, intestinale), în anxietate, gută, reumatism, nevralgii faciale, ulcere stomacale, tremuratul mâinilor, dureri de urechi.

Măselarița este o plantă de mare utilitate și pentru industria farmaceutică.

Atenție, tratamentele cu extracte de măselariță se fac numai sub îndrumarea specialistului, măselarița fiind foarte toxică.

Măslinul

Denumire științifică: *Olea europea.*

Prezentare. Măslinul este un arbore puternic și longeviv. Poate trăi peste 1.000 de ani. Plantații de acum 500 de ani sunt pe rod, astăzi, în tot bazinul mediteranean. Măslinul aparține familiei oleaceelor. Patria măslinului este, potrivit unor cercetători, Asia Mică (Turcia de azi). Măslinul poate atinge 20 de metri înălțime, având un trunchi gros, puternic, maroniu-alburiu. Frunzele sunt lanceolate, fiind de un verde lucios pe față și verde argintiu pe partea inferioară. Măslinul nu-și pierde frunzele la venirea sezonului rece. Florile lui sunt mici și albe. Măslina cea neagră, așa cum o știm noi, are această culoare și consistență după o perioadă de maturare în saramură, în perioada de vegetație având o culoare apropiată de cea a frunzelor.

Pentru nevoi medicinale se recoltează frunzele și scoarța de măslin, dar valoare medicinală incontestabilă are măslina. Din frunze și scoarță se prepară o tinctură și mai multe extracte. Cel mai important extract este însă uleiul, obținut din măsline.

Substanțe active importante. Frunzele conțin: săruri minerale, tanin, acizi organici, acizi grași, alcooli, ulei esențial, saponine. Măslinele au în conținutul lor protide, săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, C și E, celuloză și, mai ales, ulei. Măslinele au o valoare calorică mare – 224 kcal la 100 g măsline și 900 kcal la 100 g ulei.

Întrebuințări. Frunzele măslinului produc dilatarea rețelei circulatorii periferice, provoacă diureză, reduc febra, reglează activitatea ficatului, au efecte pozitive în reducerea glicemiei și a colesterolului, în curele de slăbire. Preparatele din frunze sunt indicate și în hipertensiune, arterioscleroză, litiază urinară, angină pectorală, diabet, abcese cutanate. Indicații și efecte asemănătoare au și măslinele.

Uleiul de măsline este indicat în bolile ficatului, inclusiv pentru eliminarea calculilor biliari. Se folosește și ca pansament gastric și intestinal, fiind și ușor laxativ. Este celebră practica prin care, în fiecare dimineață, se bea câte o lingură de ulei de măsline. Uleiul de măsline este folosit și pentru tratarea arsurilor, amestecat cu albuș de ou. Se utilizează cu bune rezultate și în combaterea ulcerelor gastroduodenale, a blocajelor bilei, a intoxicațiilor cu diverse otrăvuri, în paradontoze, în calmarea durerilor.

Dincolo de toate aceste utilizări, uleiul de măsline – la fel ca și măslina din care provine – este deosebit de nutritiv și de gustos.

Mătăciunea

Denumire științifică: *Dracocephalum moldavica.*

Denumire populară: mătăcină.

Prezentare. Mătăciunea este o erbacee aromatică, originară din Siberia. Are frunze lanceolate, florile fiind albastre sau albe. Aceste flori sunt bogate în nectar și, de aceea, mătăciunea este o foarte bună plantă meliferă. Aparține familiei labiatelor.

În mod obișnuit, mătăciunea este cultivată ca plantă ornamentală.

Pentru nevoi medicinale se recoltează părțile aeriene ale plantei, mai ales vârfurile tinere, înflorite. Preparatul principal este infuzia. Din frunze se prepară apa de melisă.

Substanțe active importante: ulei volatil, mucilagii, tanin, substanțe amare, acid cafeic.

Întrebuințări. Preparatele de mătăciune acționează, în principal, pentru reglarea activității în tractul gastro-intestinal, potolind durerile abdominale. Contribuie, de asemenea, la buna funcționare a bilei și echilibrează activitatea ficatului. Cu preparatele de mătăciune s-au obținut rezultate pozitive și în tratarea spasmelor mușchilor netezi și chiar ale organelor interne. Preparatele de mătăciune se manifestă și ca agent antiseptic.

Mătrăguna

Denumire științifică: *Atropa belladona.*

Denumiri populare: cireașa lupului, doamna codrului, doamnă mare, beladonă.

Prezentare. Mătrăguna este o erbacee puternică, înaltă de 1,5 metri, perenă. Aparține familiei solanaceelor. Rădăcinile sunt ramificate și bine ancorate în sol. Partea aeriană a mătrăgunei este o tufă impresionantă. Mătrăguna înflorește în lunile iulie și august. Florile sunt brune, violete, roșcate, iar în interior sunt gălbui. Fructele sunt modeste, niște bobițe sferice, negre. Mătrăguna crește în flora spontană de pe tot cuprinsul țării – la marginea pădurilor, în luminișuri, în tufărișuri, în zone cu arbuști.

Mătrăguna poate fi întâlnită și sub formă cultivată, preparatele și extractele din această plantă fiind întrebuințate nu numai în terapii tradiționale sau în medicină, ci și în industria farmaceutică.

Substanțe active importante: atropină, scopolamină, beladonină – care sunt niște alcaloizi. De fapt, în totalitatea ei, această plantă conține, în cantitate mare, alcaloizi, care sunt puternic toxici, foarte otrăvitori.

Întrebuințări. Mătrăguna este o plantă medicinală importantă, având acțiune antispastică, antiasmatică, vasodilatantă. Se folosește în tratamente privind buna funcționare a căilor biliare și urinare, astmul bronșic, ulcerul gastric și duodenal, boala lui Parkinson. Este utilizată și în tratarea bolilor cardio-vasculare, precum și în oftalmologie. Toate extractele din această plantă acționează în mod radical asupra sistemului nervos.

Utilizarea mătrăgunei, a extractelor sau a oricărui preparat pe bază de mătrăgună poate fi mortală fără îndrumarea medicului. De aceea, mătrăguna nu se va utiliza decât așa cum se prescrie și se administrează orice medicament periculos, adică în condiții de maximă securitate.

Meiul

Denumire științifică: *Millium effusum; Letaria italica; Panicum miliaceum.*

Prezentare. Aparținând familiei gramineelor meiul este o plantă erbacee cultivată. Mult timp, meiul a făcut parte din hrana oamenilor, astăzi fiind cultivat mai mult pentru furaj. Ajunge până la 1,5 metri înălțime. Are frunze liniare, late, aspre pe partea inferioară. Boabele au formă rotundă, rareori ovală și sunt mici.

Boabele de mei au și valoare medicinală.

Substanțe active importante: cantități semnificative de fosfor și magneziu, vitamina A, acid salicilic, lipide, protide, aminoacizi.

Întrebuințări. Datorită valorii sale nutritive, meiul este recomandat astenicilor și celor aflați în convalescență. Este un bun agent de susținere și refacere în caz de oboseală intelectuală. Alimentele pe bază de mei sunt recomandate și femeilor gravide, precum și celor suferinzi de inimă.

Merișorul

Denumire științifică: *Vacciniurn vitis-idaea.*

Denumiri populare: afin roșu, smârdar.

Prezentare. Merișorul este un arbust de mici dimensiuni (până ia 30 cm înălțime). Frunzele lui nu depind de schimbarea anotimpurilor, fiind verzi în permanență. Merișorul înflorește în mai și iunie. Florile sale au culoare albă, uneori roz-roșietică. Fructele, sub formă de bacă de culoare roșie, sunt comestibile. Merișorul crește în zona montană și este melifer. Face parte din familia rozaceelor.

Pentru nevoi medicinale se folosesc frunzele, din care se fac mai multe preparate,

cel mai important fiind infuzia.

Substanțe active importante: hidrochinonă, flavone, vitamina C, săruri minerale, acid citric, malic și benzoic, tanin.

Întrebuințări. Ceaiul de merișor este recunoscut pentru acțiunea sa diuretică. Totodată, se manifestă și ca un bun dezinfectant, mai ales al rinichiului și al căilor urinare. Are și acțiune antiinflamatoare și antidiareică. În afecțiunile renale, ceaiul de merișor este important deoarece poate sfărâma (dizolva) calculii renali. Cu ceaiul de merișor se poate interveni și în alte afecțiuni, cum ar fi guta și reumatismul.

Merișorul este unul dintre „doctorii" rinichilor și ai căilor urinare.

Mesteacănul

Denumirea științifică: *Betula verrucosa.*

Denumiri populare: măstacăn, mastacin.

Prezentare. Mesteacănul este un arbore înalt (poate atinge și 30 de metri), cu valoare forestieră, ornamentală și medicinală. Familia de care aparține – betulacee. Coaja sa este albă, netedă și se poate desprinde sub formă de fâșii circulare. Frunzele, lucioase și subțiri, sunt romboidale sau triunghiulare. Florile de mesteacăn au formă de amenți (mâțișori asemănători cu cei de nuc). Mesteacănul înflorește în lunile aprilie și mai.

În România, acest arbore crește pe o arie cuprinzătoare, pornind de la câmpie și ajungând până în zona subalpină. În Rusia, Belarus și Finlanda, mesteacănul formează păduri uriașe.

Importanță medicinală au, în cazul mesteacănului, mugurii, seva, coaja și, mai ales, frunzele tinere. Se prepară infuzie, decoct, tinctură, extract fluid, sirop diuretic, vin tonic și febrifug, loțiuni și comprese. De asemenea, utilă în aplicații medicinale este seva de mesteacăn, care se recoltează primăvara.

Substanțe active importante: saponine, esențe parfumate, taninuri, vitamina C, substanțe antibiotice și săruri minerale (cele mai bogate în aceste substanțe sunt frunzele). Compușii specifici sunt betulina, betulalbina, acidul betulalbinic.

Întrebuințări. Aria de utilizări medicinale a mesteacănului este foarte largă. Una dintre cele mai eficiente utilizări ale infuziei de frunze de mesteacăn este în tratarea hipercolesterolemiei, adică un astfel de preparat elimină colesterolul. De asemenea, infuzia de frunze de mesteacăn se folosește în tratarea reumatismului articular, a edemelor cardiace sau renale, a nefritei cronice și a gutei. De remarcat și acțiunea benefică a infuziei de mesteacăn în bolile de inimă, în tratarea hipertensiunii arteriale. Totodată, cunoscătorii susțin că tratamentul cu mesteacăn (în acest caz e vorba despre coaja de mesteacăn, folosită ca decoct) ajută ca depurativ, ducând la înnoirea organismului, curățind mai ales sistemul circulator și chiar sângele.

Seva de mesteacăn este indicată în tratamentul artrozelor, în eliminarea pietrelor de la rinichi, a acidului uric și ureei, fiind un diuretic puternic.

Mugurii de mesteacăn – care se culeg în februarie – sunt recomandați, sub formă de decoct, în dizolvarea calculilor renali. Decoctul de muguri se folosește și în tratamentul reumatismului și al gutei. Gudronul, obținut prin distilarea scoarței de mesteacăn și a lemnului de mesteacăn, este un remediu în bolile de piele.

Mesteacănul intră și în compoziția unor ceaiuri medicinale complexe.

Ceva mai nou, cu infuzia de frunze de mesteacăn se intervine și în rezolvarea uneia dintre problemele oamenilor din timpurile moderne – tratamentul și îngrijirea părului. De altfel, preparatele de mesteacăn sunt folosite și în aplicații cosmetice, precum și în industria cosmetică.

Mielăreaua

Denumire științifică: *Vitex agnus-castus.*

Denumiri populare: scai de tufă mare, lemnul lui Avram.

Prezentare. Mielăreaua este un arbust originar din Asia, în România fiind cultivat doar ca plantă decorativă. Poate ajunge până la înălțimea de patru metri. Are frunze digitate, foliolele fiind lanceolate, și flori mici, violete, cu miros plăcut.

Pentru nevoi terapeutice se recoltează fructele, din care se prepară infuzie, mixtură și un extract. Preparatele de mielărea cu virtuți deosebite pot fi obținute, însă, numai de către specialiști.

Substanțe active importante: doi compuși specifici – vitexina și vitexinina, ulei esențial.

Întrebuințări. Mielăreaua are efecte medicinale surprinzătoare. Potrivit specialiștilor, fructele de mielărea au efecte afrodiziace pentru femei și anafrodiziace pentru bărbați. Din acest motiv, mielăreaua a fost utilizată multă vreme ca mirodenie în mănăstiri, pentru liniștirea călugărilor.

În general, mielăreaua a fost și este utilizată de femei, preparatele din această plantă contribuind la buna condiție fizică și psihică a femeii (nu neapărat din punct de vedere sexual, și nu neapărat cu scop de sporire a apetitului sexual). De exemplu, mielăreaua se folosește, cu succes, în cazul în care apar stări proaste și suferințe înaintea menstruației sau în timpul menopauzei. Mielăreaua are capacitatea de a regla nivelul hormonilor feminini din sânge, normalizând și stimulând și activitatea glandei pituitare. Altfel, dereglarea hormonală poate duce la un șir întreg de disfuncții, afecțiuni, simptoame, inclusiv în plan psihic. Mielăreaua reglează ciclurile menstruale, reface echilibrele hormonale, practic aduce la normal tabloul femeii aflate în suferință, redându-i, așa cum precizează Catherine Duchamel în lucrarea sa „Cartea intimă a femeii", bucuria de a trăi.

Mierea ursului

Denumire științifică: *Pulmonaria officinalis.*

Denumire populară: cuscrișor, plămânărică.

Prezentare. Mierea ursului este o erbacee perenă, din familia boranginaceelor. Tulpina este dreaptă și suculentă. Frunzele au diferite dimensiuni și au pe ele perișori și picățele albe. Din acest motiv, plantei de mierea ursului i se mai spune și plămânărică. Florile sunt roșii, iar în ultima fază de dezvoltare, după polenizare, devin albastre. Planta crește în flora spontană – la marginea pădurilor, pe fânețe și pajiști, în luminișuri, pe marginea drumurilor.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei. Aceasta se culege în momentul când planta este înflorită în totalitate sau aproape în totalitate. Cele mai active din punct de vedere medicinal sunt frunzele și, de aceea, în mod obișnuit se renunță la celelalte părți ale plantei și se păstrează doar frunzele.

Substanțe active importante: acid salicic, calciu, potasiu, magneziu, saponine, alantoină, vitamina C.

Întrebuințări. Pentru aplicații cu mierea ursului se folosește infuzia.

Acest preparat are efect depurativ, fiind folosit cu succes în tratamentele de detoxificare. Este, de asemenea, analgetic, antidiareic, cicatrizant. Acționează și asupra căilor respiratorii, fiind utilizat în tratarea astmului, a bronșitelor, laringitelor și chiar a unor boli de plămâni.

Uneori, este recomandată folosirea plantei sub formă de decoct. Acesta este indicat și în anemii, fiind revigorant și remineralizant, cât și în afecțiuni renale, ulcer gastric și duodenal, reumatism.

Migdalul

Denumire științifică: *Prunus amygdalus; Amygdalus communis.*

Prezentare. Migdalul este un arbore mediteranean, dar poate fi întâlnit și la noi, în culturi din Dobrogea, Banat, Oltenia. Aparține familiei rozaceelor. Nu prea înalt – maximum opt metri – migdalul are frunze lanceolate și flori roz sau albe. Fructul este o drupă, în care se găsește sâmburele de migdal. Acești sâmburi sunt utilizați în cofetărie și patiserie, în cosmetică și în farmacie.

Pentru terapii medicinale se folosesc nu numai sâmburii de migdal, ci și frunzele, florile, cojile, din care se prepară infuzie și decoct.

Substanțe active importante aflate în semințele de migdal: protide, acid oleic, fermenți, hidrați de carbon, acizi organici, săruri minerale, vitamine (mai ales A și B), emulsină, amigdalină.

Întrebuințări. Preparatele din frunze, flori sau coji de migdal se folosesc în insuficiențe hepatice și în caz de tuse, chiar tuse convulsivă. Aceste preparate, precum și cele obținute din sâmburii de migdal, au proprietăți diuretice, emoliente, calmante, vermifuge, febrifuge.

Cea mai semnificativă valoare terapeutică o au migdalele amare, care nu pot fi consumate de oameni. Bune pentru consum uman sunt, însă, migdalele dulci. Migdalele și semințele lor sunt atât de folositoare pentru om, încât vechii evrei considerau acest arbore, cu tot cu fructele sale, ca pe un dar al lui Dumnezeu. Fructe foarte nutritive, migdalele calmează deranjamentele stomacale și readuc digestia la parametri normali.

Sâmburii de migdal acționează și împotriva arsurilor gastrice, fiind folosiți cu bune rezultate și în bolile de piept, în inflamații interne, în migrene, în agitație nervoasă și musculară sau ca adjuvant în tuberculoză și în diabet. Potrivit unor cercetări de ultimă oră, sâmburii de migdale ar avea și efecte anticancerigene.

Foarte hrănitoare, migdala este tonică, revitalizantă, remineralizantă.

Mirtul

Denumire științifică: *Myrtus communis.*

Prezentare. Mirtul este o plantă aromatică, întâlnită adesea ca plantă ornamentală. Se prezintă sub forma unui arbust a cărui înălțime maximă este de cinci metri. Își are originile în zona mediteraneană și face parte din familia mirtaceelor. Mirtul are frunze alungite, groase, cărnoase, frumos mirositoare. Florile sunt mici și au culoare albă. Fructul de mirt este o nucă.

Valoroase din punct de vedere medicinal sunt frunzele mirtului. Unii herbaliști consideră însă că, pentru terapii medicinale, se pot utiliza toate părțile acestei plante. Se prepară – infuzie, tinctură, extracte, soluții pe bază de alcool, soluții uleioase, loțiuni și comprese.

Substanțe active importante: mirtol, cineol, tanin, eucaliptol, acid cafeic, saponozide.

Întrebuințări. Mirtul este din ce în ce mai des întâlnit în preparatele cosmetice și în cele de întreținere a gurii. Pastele de dinți cu ierburi și plante medicinale și aromatice, printre care și mirtul, au devenit deja obișnuință.

Remarcabile sunt calitățile tonice și balsamice ale mirtului. Mirtul are, de asemenea, proprietăți antiseptice, astringente, hemostatice, fiind folosit cu bune rezultate în afecțiuni ale căilor respiratorii, dar și în hemoragii interne, hemoroizi, parazitoze intestinale, afecțiuni dermatologice. Importanță în terapii are și uleiul de mirt, utilizat, prin tradiție, în bolile căilor respiratorii, ale căilor urinare și renale, și chiar în unele afecțiuni cardiovasculare.

Mojdreanul

Denumire științifică: *Fraxinus ornus.*

Denumiri populare: frasin de munte, frasin negru.

Prezentare. Mojdreanul este un arbore din familia oleaceelor, având dimensiuni relativ reduse – poate ajunge la 10 metri înălțime. Frunzele mojdreanului sunt compuse, iar florile, albe și mirositoare, formează niște panicule. Mojdreanul înflorește în lunile aprilie și mai. Crește în sudul României, fiind o specie caracteristică pentru sudul Europei.

Surprinzător, pentru terapii medicinale nu se recoltează nici frunzele, nici florile, și nici coaja. Valoare medicinală are sucul, care se obține conform aceluiași procedeu prin care se recoltează latexul din arborii de cauciuc – se crestează scoarța copacilor tineri. Sucul astfel obținut are valoare de medicament. Pentru a fi conservat, se usucă în condiții naturale, fiind cunoscut sub numele de *mannă*.

Substanțe active importante: manită, polizaharide, rezină, rășină, cumarină.

Întrebuințări. Sucul de mojdrean este folosit pentru combaterea constipațiilor, chiar și la copii, dovedindu-se un purgativ ușor de administrat și de suportat. Unii specialiști sunt de părere că și scoarța acestui copac ar avea valori medicinale datorită fraxinei, o glicozidă cu proprietăți diuretice ce stimulează eliminarea acidului uric. Se atribuie calități medicinale și frunzelor de mojdrean, utilizate în gută, reumatism, dar și ca laxativ.

Morcovul de grădină

Denumire științifică: *Daucus carota sativa.*

Prezentare. Morcovul de grădină este o plantă legumicolă foarte cunoscută, prezentă zilnic în viața fiecăruia dintre noi. Face parte din familia umbeliferelor, fiind cultivat de foarte multă vreme, încă din Antichitate. La începuturi, morcovul a fost utilizat ca plantă medicinală, așa cum și roșia a fost folosită, după întâlnirea sa cu europenii, ca plantă ornamentală.

Morcovul de grădină este o plantă bienală, cu o rădăcină foarte puternică. Frunzele sunt penat-sectate, iar florile, de culoare albă, sunt grupate.

Pentru uz medicinal se folosesc semințele, frunzele uscate și rădăcina. Din

rădăcină se extrage suc, frunzele se mărunțesc sau chiar se macină, iar din semințe se prepară infuzie sau decoct.

Substanțe active importante: vitamina A și provitamina A (în cantitate foarte mare, aici cunoscută sub numele de caroten), vitamina C, vitamine din grupul B, săruri minerale, hidrați de carbon, pectine, levuloză, dextroză.

Întrebuințări. Morcovul poate contribui, în mod semnificativ, la apărarea organismului în fața agenților externi. Are cinci calități care-l fac de-a dreptul prețios: cicatrizant gastric, antianemic, diuretic, depurativ și laxativ. Dar aceste proprietăți nu sunt nicidecum singurele, preparatele din morcov fiind și bactericide, vermifuge, stimulatoare hepatice și renale, analgezice, hemostatice. Este cunoscută importanța morcovului pentru întărirea vederii, pentru mărirea acuității vizuale și, în general, pentru însănătoșirea ochiului. Bronșitele cronice și astmul pot fi combătute și prin consumul susținut de morcov. Au fost puse în evidență și capacitățile de vasodilatator ale morcovului, precum și efectele pozitive în diabet.

Morcovul este și un detoxifiant activ, prevenind chiar și îmbătrânirea prematură, cât și formarea ridurilor. Influențe cu adevărat majore are morcovul asupra aparatului digestiv, combătând gastritele, ulcerele, hemoragiile gastro-intestinale. De mult timp este cunoscută și capacitatea morcovului de a limita efectele icterului.

Cât despre utilizările sale externe, morcovul acționează pentru vindecarea rănilor, a ulcerațiilor, eczemelor, arsurilor, degerăturilor, a petelor de pe piele. Cu preparatele pe bază de morcov s-au obținut rezultate bune și în tratarea cancerului de sân.

Morcovul ajută și la dezvoltarea globulelor roșii, a hemoglobinei. Are, totodată, efecte vitaminizate și remineralizante, fortificând organismul în lupta cu infecțiile. Mai rar folosite, semințele de morcov conțin ulei volatil, având efecte de reechilibrare a sistemului digestiv.

Principalul produs obținut din morcovul de grădină este sucul de morcov, ușor de preparat, lesne și plăcut de consumat. Pentru terapii cu morcov, morcovul ras poate fi tot atât de bun și de eficient ca și sucul.

Morcovul sălbatic

Denumirea științifică: *Daucus carota.*

Denumiri populare: morcovul câmpului, rușinea fetei.

Prezentare. Morcovul sălbatic este o plantă cu dezvoltare anuală, remarcându-se prin rădăcina sa pivotantă, suculentă, de culoare galbenă. Uneori, această specie de morcov are o dezvoltare perenă. Tulpina – cu o înălțime de până la 80 cm – este rezistentă, ramificată și acoperită de perișori. Ramificațiile apar în partea superioară a tulpinii. Frunzele au un contur triunghiular sau ovoid. Morcovul sălbatic înflorește din iunie și până în septembrie. Inflorescența este sub formă de umbelă. Acest morcov crește în toate zonele țării noastre. Face parte din familia umbeliferelor.

Pentru uz medicinal se recoltează rădăcina și semințele, uneori florile și frunzele.

Substanțe active importante: vitaminele A, B și C, uleiuri volatile, pectine, bactericide.

Întrebuințări. Morcovul sălbatic sub formă crudă, suc sau infuzie este utilizat în afecțiuni precum reumatismul, litiaza renală, artrita. Sub formă de cataplasme se folosește în vindecarea arsurilor și în combaterea unor boli de piele. Are acțiune și în reducerea glicemiei.

Pectinele din morcov sălbatic contribuie la reglarea digestiei, iar uleiurile volatile combat viermii intestinali.

Infuzia de semințe de morcov sălbatic este utilă în tratarea afecțiunilor căilor urinare și, de asemenea, se manifestă ca un factor de stimulare a digestiei.

Decoctul din rădăcina acestui morcov este recomandat în tratamentul infecțiilor intestinale, în hepatite, în icter.

Morcovul sălbatic este un important revitalizant în caz de oboseală, de convalescență, de subalimentație, mai ales dacă este consumat crud. De altfel, morcovul, de orice fel, este un aliment de referință în alimentația naturistă.

Moșmonul

Denumire științifică: *Mespilus germanica.*

Denumire populară: moșmoană.

Prezentare. Moșmonul este un arbust originar din Persia, ajuns în Europa în mod

treptat, dinspre zona mediteraneană. Aparţine familiei rozaceelor. Înălţimea maximă pe care o poate atinge moşmonul este de cinci metri. Frunzele acestui arbust sunt mari şi au formă eliptică. Florile au o frumoasă culoare albă. Importante la acest arbore (sau arbust) sunt fructele, de culoare brun-roşcată, de formă aproape sferică. Aceste fructe sunt comestibile. Moşmonul creşte în flora spontană, prin rarişti şi luminişuri de pădure. Datorită fructelor sale, dar şi valorii medicinale, moşmonul se şi cultivă.

Pentru uz medicinal se recoltează fructele, frunzele şi seminţele. Se spune că ar avea valoare medicinală şi rădăcinile. Fructele se consumă ca atare, dar pentru terapii se prepară şi macerate, pulberi, infuzii.

Substanţe active importante: vitaminele B şi C, tanin, acizi, celuloză, săruri minerale, proteine, zaharuri – mai ales în fructe şi în frunze.

Întrebuinţări. Preparatele de moşmon au acţiune astringentă pronunţată, fiind în acelaşi timp diuretice şi revitalizante. Din acest motiv, cu preparatele de moşmon se pot trata chiar şi diareile şi enteritele rebele, deranjamentele stomacale şi intestinale majore, refăcându-se, în acelaşi timp, mucoasa intestinală. În mod curent, preparatele de moşmon sunt folosite în facilitarea digestiei, în boli articulare (reumatisme), în afecţiuni ale rinichilor (litiaze).

Murul

Denumire ştiinţifică: *Rubus fructicosus.*

Denumiri populare: rug de mure, mur sălbatic, mure.

Prezentare. Murul aparţine familiei rozaceelor. Este un arbust cu tulpină lungă, subţire şi spinoasă, agăţătoare, dar de cele mai multe ori târâtoare. Se întâlneşte în flora spontană, dar se şi cultivă pentru fructele sale comestibile, de culoare neagră. Frunzele sunt palmat-compuse. Murul înfloreşte toată vara. Florile sunt albe sau roz.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele, din care se face infuzie. Proprietăţi medicinale însemnate au şi fructele (murele), dar şi mugurii. Se prepară decoct şi extract fluid. Uneori se prepară şi infuzie.

Substanţe active importante: vitamina C, pectine, tanin, salicilat de metil, acizi (malic, succinic, oxalic), ulei volatil.

Întrebuinţări. Preparatele de mur şi murele au efecte astringente remarcabile. Pe lângă aceste efecte, de remarcat sunt şi cele antidiareice şi bactericide. Murul şi murele au efecte în deranjamentele gastro-intestinale (diaree, colită, gastro-enterită), în gingivite, leucoree, afecţiuni pulmonare.

Din mure se fac şi siropuri, care sunt nu numai hrănitoare, ci şi utile în tratarea bolilor de piept. Aceste boli de piept se combat şi cu infuzia din frunze de mur, făcându-se gargară.

Muşchiul de munte

Denumire ştiinţifică: *Cetraria islandica.*

Denumiri populare: muşchiul de piatră, muşchi creţ.

Prezentare. Muşchiul de munte este un lichen al cărui tal seamănă cu o tufă de mici dimensiuni. Lobii sunt mari şi au cili. Faţa superioară a talului este lucioasă şi are culori diferite, legate de perioada din an în care se află, precum şi de locul în care se dezvoltă planta. Astfel, muşchiul poate fi brun, verde-brun, cenuşiu-brun, verde-cenuşiu sau chiar brun spre negru. Faţa inferioară este mai deschisă la culoare, uneori cu pete albicioase. În zona de prindere, muşchiul are o culoare roşietică. Acest muşchi creşte în zonele subalpine şi alpine, pe stânci.

Preparat medicinal: se recoltează toată planta şi se mărunţeşte.

Substanţe active importante: lichenina, acid cetraric, zaharuri.

Întrebuinţări. Infuzia de muşchi de munte este indicată în afecţiuni ale pancreasului, în boli de piept, în anorexie (lipsă de poftă de mâncare). Preparatul din acest muşchi are proprietăţi tonice, analeptice (acţionează asupra centrilor nervoşi respiratorii şi circulatori), emoliente şi calmante (pentru aparatul respirator şi cel digestiv), antibiotice.

Muşchiul de munte este considerat un aliment, fiind utilizat în zonele nordice ale planetei ca hrană pentru oameni şi animale. Din acest muşchi se obţine chiar şi zahăr, substanţa specifică – lichenina – fiind un polizaharid.

Mușețelul

Denumire științifică: *Matricaria chamommilla.*
Denumiri populare: romaniță, morună.
Prezentare. Mușețelul aparține familiei compozitelor. Crește, în mod obișnuit, în flora spontană de pe tot cuprinsul României. Totuși, dată fiind importanța sa pentru industria alimentară și farmaceutică, mușețelul a devenit plantă de cultură. Poate crește până la înălțimea de 40 cm, dar sub formă cultivată ajunge și până la 80 cm. Mușețelul este o plantă anuală, cu o tulpină ramificată și flori galben-aurii, cu petale albe. Mușețelul înflorește pe toată durata verii. Fructul este o achenă.

Pentru terapii medicinale se recoltează florile, care se usucă. Din flori uscate se face renumita infuzie de mușețel, care este atât de eficientă încât există părerea potrivit căreia acestei plante ar trebui să i se spună nu mușețel, ci „Bună ziua, doctore!"

Substanțe active importante: ulei volatil, azulenă, camazulenă, matricină, acizi (printre care și acidul clorogenic), rezine și multe alte substanțe cu efecte dintre cele mai benefice asupra organismului omenesc.

Întrebuințări. Ca plantă medicinală, mușețelul are șase calități principale. Este antispastic, antiseptic, bacteriostatic, antiinflamator, dezinfectant și anestezic. Totodată, preparatele pe bază de mușețel au și calități de tonic capilar, fiind, de asemenea, emoliente, carminative, cicatrizante, sudorifice.

Infuzia de mușețel este utilizată în multe afecțiuni, dar cu precădere în gastrite, enterocolite, colite, deci în afecțiuni ale stomacului sau intestinelor, precum și ale ficatului, rinichiului și bilei. În mod curent, infuzia de mușețel dă rezultate bune în tratamentul diareei, colicilor, balonărilor, bolilor de ficat, de rinichi, astmului bronșic la copii, stărilor gripale, răcelilor, dismenoreei, conjunctivitei, abceselor dentare, stomatitelor, laringitelor, amigdalitelor, dermatozelor inflamatorii, inflamațiilor hemoroidale, inflamațiilor vaginale, pruritului vulvar.

Mușețelul se folosește mai ales sub formă de infuzie, pentru uz intern, dar se folosește și extern (aplicații locale) în stomatite, afte, ulcerații, eczeme, hemoroizi, răni vechi, arsuri. Tot pentru uz extern se mai folosesc tinctura și uleiul de mușețel.

În combinație cu menta, mușețelul rezolvă în mod decisiv crampele stomacale.

Foarte numeroase sunt aplicațiile mușețelului în tratamente cosmetice, cele mai la îndemână dintre acestea fiind băile în infuzie de mușețel.

Mușețelul roman

Denumire științifică: *Anthemis nobilis; Chamaemelum nobile.*
Denumiri populare: romanițoi, romaniță mare, romaniță nobilă.
Prezentare. Mușețelul roman este o erbacee originară din zona mediteraneană. Datorită calităților sale medicinale a devenit plantă de cultură. Face parte din familia compozitelor. Mușețelul roman crește sub formă de tufe, ajungând până la 50 cm înălțime. Florile sale sunt mult mai mari decât cele ale mușețelului obișnuit, capitulele având până la trei centimetri în diametru. Aceste flori, asemănătoare cu acelea ale mușețelului comun, apar în lunile iunie și iulie. Întreaga plantă prezintă un miros plăcut, specific.

Pentru terapii medicinale se recoltează inflorescențele și semințele. Se prepară infuzie, decoct, extracte, cataplasme.

Substanțe active importante: ulei esențial, azulene, substanțe amare, colină, flavone, cumarină. Uleiul esențial are o mare importanță – nu numai medicinală, farmaceutică, ci și în cosmetică.

Întrebuințări. Preparatele de mușețel roman au proprietăți antiinfecțioase, antispastice, sedative, analgezice, antiparazitare, antimicrobiene. Sunt utilizate în tratamente gastrice și intestinale (spasme, enterite, enterocolite), în gripă, afecțiuni cutanate, stres și urmările acestuia în plan nervos și vegetativ. Mușețelul roman are efecte și în combaterea viermilor intestinali, a varicelor și hemoroizilor, în gingivite și alte afecțiuni buco-dentare, în amigdalite. Mușețelul se remarcă și prin faptul că detoxifică ficatul și stimulează activitatea acestuia. Nu trebuie uitate băile cu mușețel, care asigură sănătate și curățenie pielii, regenerând-o și tonifiind-o.

Deși este realmente valoros, acestui mușețel i se acordă o importanță redusă în practicile naturiste de la noi, fiind numit, uneori, mușețel prost.

Muștarul alb

Denumire științifică: *Sinapis alba.*

Denumiri populare: muștar de grădină, rapiță albă, rapiță de grădină.

Prezentare. Muștarul alb este o erbacee anuală ce aparține de familia cruciferelor. Se întâlnește în culturi, unde poate ajunge la înălțimea de un metru. Muștarul alb are tulpinile ramificate, florile sale fiind galbene. Semințele sunt alb-gălbui și au întrebuințări în industria alimentară (condiment). Semințele de muștar alb sunt folosite, cu succes, și în aplicații medicinale, muștarul fiind un remediu din medicina tradițională.

Substanțe active importante. Muștarul alb conține, printre altele, câteva substanțe specifice: sinalbina, mirozina, mirozinatul de potasiu.

Întrebuințări. Muștarul alb este un laxativ bine cunoscut, utilizat de către cei care suferă de constipație și de tulburări digestive. Are și calități calmante, cicatrizante, antimicrobiene. Reglează activitatea stomacală și intestinală și potolește arsurile din tractul gastro-intestinal. Acționează, de asemenea, în afecțiuni ale pancreasului și face poftă de mâncare.

În legătură cu principala utilizare medicinală – combaterea constipației – rețeta e simplă: seara, înainte de culcare, se înghit semințe întregi, pe o durată de 7 – 8 zile. Se începe cu o linguriță de semințe și, în funcție de necesități, se ajunge până la o lingură pe seară. Pentru a putea fi înghițite, semințele de muștar se iau cu puțină apă sau cu puțin lapte. Apoi, aplicația este întreruptă printr-o pauză de o săptămână, cel mult două, după care, numai în caz de nevoie, cura se reia.

Muștarul negru

Denumire științifică: *Brassica nigra.*

Denumiri populare: hardal, muștar de câmp, muștar sălbatic.

Prezentare. Muștarul negru este o plantă anuală, din familia cruciferelor. Se cultivă. Tulpina muștarului negru este cilindrică și are perișori. Înălțimea la maturitate a acestei plante este de maxim 1,5 metri. Florile sunt galbene, iar semințele, rotunde, sunt brun-roșietice sau cafenii.

Pentru uz medicinal se recoltează semințele și păstăile.

Substanțe active importante: sinigrină, mirozină, ulei gras (semințele de muștar negru conțin circa 30% ulei gras), mirozinat de potasiu. Mirozinatul de potasiu este compasul care dă muștarului calitatea de a fi revulsiv.

Întrebuințări. În aplicații medicinale, semințele de muștar negru se folosesc sub formă de făină. Preparatul sub care se utilizează este cataplasma. Muștarul negru are o calitate rară – este revulsiv. Aplicată pe piele, făina de muștar potențează activitatea dintr-un organ intern sau dintr-o zonă a corpului, determinând aducerea, la locul afectat, a unui aflux de sânge. Astfel, se fac tratamente reușite în dureri reumatice sau în cazul unor organe interne afectate de suferință, blocate sau cu funcționare lentă. Cu muștar negru se realizează decongestii pulmonare, se ameliorează sau se tratează răcelile, bronșitele, gripele, inflamațiile articulare.

Alt mod de utilizare a m ușțarului negru în scopuri medicinale – băile cu făină, care pot fi băi locale sau generale. Băile generale sunt deosebite – produc o răvășire benefică a întregului organism.

Muștarul negru este recunoscut ca un adevărat medicament în tratarea inflamațiilor articulare, a reumatismului.

Mutătoarea

Denumire științifică: *Bryonia alba; Bryonia dioica.*

Denumiri populare: mutătoare cu poame roșii, mutătoare cu poame negre; mai poate fi întâlnită și sub numele de împărăteasă; mutătoarea cu poame roșii se mai numește și cireașa câinelui.

Prezentare. Mutătoarea este o plantă perenă, agățătoare, foarte vitală. Poate fi întâlnită în flora spontană – prin tufișuri, prin alte vegetații sau amenajări lemnoase de mică înălțime. Face parte din familia cucurbitaceelor. Rădăcina este pivotantă. Tulpinile, în lungime de trei-patru metri, se agață cu ajutorul cârceilor. Frunzele sunt palmat-lobate. Florile de mutătoare, mascule și femele, sunt dispuse în formă de ciorchine, culoarea lor fiind albă sau galben-verzuie. Mutătoarea înflorește din iunie și până în august.

Pentru aplicații medicinale se recoltează rădăcinile, înainte sau după perioada

de vegetație, uneori și fructele (care sunt partea cea mai otrăvitoare a acestei plante), din care se prepară decoct, pulbere, tincturi, extracte, mixturi, cataplasme, produse farmaceutice.

Substanțe active importante: substanțe specifice, cum ar fi brionina, brionidina, apoi o enzimă, rășini, tanin, rezine, compuși minerali. Uleiurile volatile și alcaloizii dau acestei plante o valoare medicinală semnificativă.

Mutătoarea este o plantă toxică, producând disfuncții, mai ales la nivelul rinichiului și al ficatului, putându-se ajunge la stări grave, cum ar fi paraliziile, coma și chiar moartea. Din acest motiv, în terapiile interne, preparatele pe bază de mutătoare se vor utiliza cu maximă grijă și numai sub supravegherea specialistului.

Întrebuințări. Mutătoarea are proprietăți purgative puternice, acționând în manieră radicală. Efecte notabile are și în bolile reumatismale.

Pentru uz intern, preparatele din această plantă sunt indicate în hipertensiune, congestii, răceli, pneumonie, dispepsii, dizenterie, tuse convulsivă, parazitoze intestinale. Aceste preparate au și calități emetice (provoacă grețuri, vărsături).

În aplicații externe se folosește rădăcina dată prin răzătoare, cunoscută și sub numele de untul pământului. Un tratament asemănător se poate face și cu maceratul de mutătoare, un produs obținut prin păstrarea rădăcinii acestei plante în alcool.

În aplicații externe, mutătoarea acționează împotriva micozelor cutanate, ulcerelor cutanate, reumatismelor, cefaleelor, gutei, contuziilor.

Mutătoarea este întrebuințată, uneori, în tratamente homeopatice.

Mai nou, se afirmă că preparatele de mutătoare ar avea și efecte imunostimulante, fiind un posibil remediu în bolile canceroase.

Mutulica

Denumire științifică: *Scopolia carniolica.*

Denumire populară: mătrăgună mică.

Prezentare. Mutulica este o erbacee de talie medie, înălțimea ei ajungând până la 60 – 80 cm. Aparține familiei solanaceelor. Planta se remarcă prin rizomul său orizontal, gros și consistent și, mai ales, bogat în alcaloizi. Tulpina de mutulică este dreaptă, ramificându-se în partea superioară. Frunzele au formă oval-alungită, iar florile sunt de culoare galben-verzuie, violacee sau roșcată. Aceste flori apar primăvara, în lunile aprilie și mai. Planta crește în flora spontană, în păduri, în tufărișuri, pe locurile unde au fost păduri, în general în locuri umbroase și umede.

Pentru uz medicinal se recoltează rizomul, rădăcinile și chiar frunzele. Mutulica este o plantă toxică.

Substanțe active importante: atropină, scopolamină.

Întrebuințări. Extractele obținute din mutulică au aceleași utilizări cu ale celor obținute din mătrăgună *(Atropa belladona)*. Folosirea preparatelor pe bază de mutulică se va face cu mare atenție, sub supravegherea specialistului. Unii specialiști consideră că mutulica nici nu ar trebui să fie utilizată în terapii medicinale, fiind mult prea toxică.

Preparatele din mutulică au efecte pozitive în tratarea astmului pulmonar, în ulcere ale pielii, în varice ulcerate. În orice caz, dacă în medicina tradițională e, în general, prea periculos pentru a folosi această plantă, importanța ei pentru industria farmaceutică este însemnată, unde este prelucrată pentru a se extrage atropina și scopolamina.

N

Nalba mare

Denumirea științifică: *Althaea officinalis.*

Denumiri populare: rujă, nalbă bună.

Prezentare. Nalba mare este o plantă perenă, erbacee. Face parte din familia malvaceelor. Se găsește în flora spontană, dar se și cultivă ca plantă decorativă și pentru nevoi medicinale. Rădăcina este rotundă și cenușie, iar tulpina ajunge până la o înălțime de 1,5 metri. Și tulpina și frunzele sunt păroase. Nalba mare înflorește

în perioada iulie-septembrie. Florile apar la subsuoara frunzelor din partea de sus a plantei și au culoarea, de obicei, alb-roză, uneori albă. Nalba mare crește pe terenuri nisipoase, sărăturoase, pe marginea apelor curgătoare.

Pentru uz medicinal se recoltează rădăcina, în primul rând, dar și florile și frunzele.

Substanțe active importante. Nalba mare conține numeroase substanțe și, tocmai din acest motiv, este atât de valoroasă din punct de vedere medicinal. Cea mai bogată în substanțe active este rădăcina. Ea conține, printre altele: asparagină, zaharuri, pectine, betaină, acizi uronici, taninuri. Frunzele și florile conțin taninuri, flavonoide, mucilagii.

Întrebuințări. Din rădăcină se fac infuzii, iar din flori și frunze se fac cataplasme, decoct, infuzie, dar se și macerează. Preparatele pe bază de nalbă mare impulsionează activitatea plămânilor, determină expectorația, au influență antiinflamatoare asupra aparatului respirator, asupra rinichilor și a tractului gastro-intestinal.

Infuzia de rădăcină se utilizează intern și extern. În utilizări interne se tratează infecțiile căilor respiratorii (bronșite și laringite acute), precum și infecțiile renale – în general infecțiile. Extern se folosește ca emolient (refacerea, recondiționarea tenului uscat), dar și pentru gargară (în afecțiuni ale taringelui) sau pentru spălaturi vaginale. În cazul unor afecțiuni dermatologice, sau al unor infecții la nivelul pielii, se folosesc și cataplasme de frunze și flori de nalbă.

Decoctul din frunze și flori de nalbă mare este recomandat, mai ales, în tratamentele pentru combaterea tenului uscat și a ridurilor.

Nalba neagră

Denumire științifică: *Althaea rosea,* var. *nigra.*

Denumire populară: nalba de grădină.

Prezentare. Nalba neagră este o plantă ornamentală, întâlnită în mod obișnuit prin grădini. Aparține familiei malvaceelor, fiind una dintre cele mai mari specii de nalbă. Tulpina ajunge, la maturitate, până la înălțimea de trei metri, fiind dreaptă, neramificată, păroasă. Florile sunt, de asemenea, de mari dimensiuni, inflorescența având un diametru cuprins între șase și 10 cm. Culoarea acestor flori se întinde pe un spectru larg, de la roșu purpuriu la negru-violet. Naiba neagră înflorește o lungă perioadă de timp, cinci luni pe an, din iunie și până în octombrie.

Pentru uz medicinal se recoltează petalele florilor și chiar inflorescența cu totul. Uneori este utilizată și sămânța de nalbă neagră. Cel mai adesea se prepară o infuzie sau un decoct, dar se prepară și cataplasme.

Substanțe active importante: mirtilină, pigmenți antocianici, mucilagii.

Întrebuințări. Preparatele din nalbă neagră au proprietăți descongestionante, laxative, diuretice, antiinflamatoare. Au, de asemenea, efecte dintre cele mai favorabile în tratarea bronșitelor, a durerilor de piept. Sunt demne de luat în seamă și efectele detoxifiante ale nalbei negre, reglând activitatea rinichiului și pe cea din tractului gastro-intestinal. Din acest motiv, nalba neagră este folosită și în industria alimentară, coloranții săi neavând efecte toxice. Un produs important obținut din nalbă neagră este și oțetul aromatic, un preparat special cu virtuți medicinale certe.

Napul

Denumire științifică: *Brassica napus* var. *napobrassica; Brassica campestris.*

Denumire populară: curechi chinezesc.

Prezentare. Napul este o plantă erbacee bienală, aparținând de familia cruciferelor. Poate ajunge până la înălțimea de un metru. Cea mai importantă parte de plantei este rădăcina, de formă aproape sferică, netedă. Frunzele sunt ascuțite, lanceolate, iar florile au culoare galbenă.

Pentru nevoi medicinale se folosește nu numai rădăcina, valoroase fiind, de asemenea, frunzele și semințele. Semințele conțin un ulei comestibil. Din rădăcina de nap se extrage un suc, iar din frunze se prepară infuzie sau decoct.

Substanțe active importante: vitaminele C, PP, B1, B2, săruri minerale, proteine, lipide, glucide, celuloză.

Întrebuințări. Napul este digerat foarte bine, favorizând, totodată, digestia celorlalte alimente. Este un aliment dietetic recunoscut. Are efecte medicinale asupra aparatului respirator, în afecțiuni ale rinichilor, precum și în atenuarea sau chiar rezolvarea unor suferințe digestive. Sucul de nap și cataplasmele de nap se folosesc

în afecțiuni ale pielii (furunculoze, arsuri, degerături), cât și în tratarea unor afecțiuni ale gingiilor sau ale rădăcinii dinților. Napul era și este încă folosit în tratarea durerilor de dinți, în afecțiuni ale căilor respiratorii și pulmonare, dar și în tratamente împotriva tusei convulsive. Datorită calităților sale regeneratoare, napul este recomandat în alimentația convalescenților și a anemicilor.

Năpraznicul

Denumire științifică: *Geranium robertianum.*

Prezentare. Năpraznicul este o erbacee de mici dimensiuni (poate ajunge până la 40 cm înălțime). Crește în flora spontană și face parte din familia geraniaceelor. Tulpina este dreaptă și păroasă, iar frunzele sunt palmate și au pețiolul lung. Florile sunt de culoare roz-roșietică, dar uneori pot fi și roz sau chiar roșii. Planta are un miros specific.

Medicina tradițională folosește partea aeriană a acestei plante, din care se face ceai.

Substanțe active importante: vitamina C, tanin (în cantitate mare), săruri minerale. Unii compuși nu sunt încă determinați.

Întrebuințări. Năpraznicul este revitalizant, remineralizant, antitoxic, antiinflamator. Contribuie la reechilibrarea organismului, curățându-l de toxine și, de aceea, este indicat în astenii, anemii, în cure de primăvară. Năpraznicul contribuie la tratarea diabetului. Potrivit unor specialiști, are și proprietăți anticancerigene, mai ales în combinație cu alte plante medicinale, fiind utilizat în prevenirea cancerului uterin și, se pare, și a altor tipuri de cancer.

Năsturelul

Denumire științifică: *Nasturtium officinale.*

Denumire populară: cardamă.

Prezentare. Năsturelul este o erbacee din familia cruciferelor, remarcându-se prin tulpina sa târâtoare, ramificată. Frunzele sunt alterne, iar florile mici și adunate într-o inflorescență de culoare albă. Năsturelul crește în apele curgătoare. Datorită importanței sale, s-a trecut și la cultivarea acestei plante.

Pentru terapii se folosește întreaga plantă, crudă, din care se prepară un suc sau se face salată. Năsturelul se consumă mai ales în luna mai, când planta este fragedă în întregul ei.

Substanțe active importante: un complex de vitamine (A, C, B2, PP), săruri minerale, printre care cea de iod.

Întrebuințări. Năsturelul este un diuretic foarte activ. Are asupra organismului acțiune tonică, fortifiantă, depurativă. În mod obișnuit, năsturelul este un regularizator al proceselor metabolice. Un pahar de suc de năsturel, amestecat cu miere, poate fi considerat un adevărat flacon cu vitamine și săruri esențiale. Năsturelul poate fi utilizat în fortificarea organismului aflat în momente dificile – datorită unor afecțiuni – sau în cazuri de anemie, de epuizare.

Năutul

Denumire științifică: *Cicer arietinum.*

Prezentare. Năutul face parte din familia leguminoaselor. Originară din Asia, această erbacee este cunoscută mai ales datorită boabelor sale. Tulpina năutului poate ajunge, în perioada de maximă vegetație, până la 60 cm înălțime. Frunzele sunt formate din mai multe perechi de foliole – maximum șase, plus una terminală. Florile năutului au culoare liliachie, rareori albă. Fructele au formă de păstăi, acestea conținând una sau două semințe.

Semințele de năut au nu numai importanță alimentară, ci și medicinală.

Substanțe active importante: săruri minerale, vitaminele B și C, lipide, amidon, zaharuri, oxid de fier, arsenic.

Întrebuințări. În mod curent, năutul este utilizat ca înlocuitor al cafelei. Consumate, boabele de năut provoacă diureză, fiind, totodată, un bun antiseptic al căilor urinare. Are virtuți energizante, stomahice, vermifuge. Datorită acestor calități, semințele de năut sunt folosite în tratarea afecțiunilor renale și hepatice, precum și în cazul răcelilor, în nevralgii, în astenii.

Negrilica

Denumire științifică: *Nigella sativa.*

Denumiri populare: cernușcă, chimen negru.

Prezentare. Negrilica este o erbacee anuală, de dimensiuni mici spre medii. Aparține de familia ranunculaceelor. Înălțimea ei la maturitate este de circa 40 cm. Tulpina este acoperită cu perișori, iar frunzele, bine conturate, au formă penat-crestată. Florile acestei plante sunt albe, uneori verzi spre albăstrui. Perioada de înflorire durează din mai până în august, negrilica fiind cunoscută și ca plantă meliferă. Fructul este o capsulă, plină cu semințe negre. Aceste semințe sunt folosite drept condiment, fiind aromate și având și un gust iute. Negrilica crește atât în flora spontană, mai ales în locuri însorite, cât și în culturi.

Pentru nevoi medicinale se culeg semințele, care se prelucrează.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită nigelonă, care este, de fapt, un ulei eteric, melantină, saponozidă, tanin. Semințele de negrilică au în conținutul lor circa 1% ulei.

Întrebuințări. Unii specialiști consideră că negrilica nu este o plantă medicinală, fiind folosită doar în alimentație, îndeosebi la prepararea brânzeturilor. Totuși, se știe că semințele acestei plante au o acțiune diuretică intensă. Observații recente au relevat și faptul că preparatele din semințe de negrilică (uleiurile îndeosebi) sunt eficiente și în afecțiuni pulmonare, mai ales în cele cu caracter spasmodic. Negrilica este și un bun regulator al activității gastro-intestinale.

Alte specii de negrilică: Chica voinicului *(Nigella damascena)*, cunoscută ca plantă decorativă, conține damasceină – o substanță cu efecte în hipertensiune. **Negrușca** *(Nigella arvensis)* este folosită în tratarea tusei.

Nemțișorul de câmp

Denumire științifică: *Delphinium consolida* sau *Consolida regalis.*

Denumire populară: iarbă de făcut copii.

Prezentare. Nemțișorul de câmp este o erbacee anuală. Aparține familiei ranunculaceelor. Tulpina poate ajunge până la maximum 50 cm înălțime, fiind ramificată. Frunzele sunt și ele dispuse într-un fel de ramificație și se aseamănă cu niște ace de pin, mult mai dezvoltate, însă. Florile, de culoare violet-albăstruie, roz sau albă, apar pe tot parcursul verii. Aceste flori, care au un pinten (de unde și denumirea latinească *Delphinium*), au valoare medicinală. Tot în scopuri medicinale, uneori se recoltează și părțile aeriene, vârfurile tinere cu tot cu flori. Nemțișorul de câmp crește în flora spontană, fiind o plantă întâlnită adesea ca buruiană, prin semănături.

Substanțe active importante: alcaloizi (decozină, delzonină, licoctonină), delfinină, tanin, substanțe amare.

Întrebuințări. Alcaloizii din nemțișorul de câmp au capacitatea de a diminua tensiunea arterială, reducând, prin urmare, și ritmul inimii. Potrivit tradiției, preparatele din florile acestei plante ar avea și proprietăți de combatere a sterilității.

Nucul

Denumire științifică: *Juglans reggia.*

Prezentare. Nucul este un arbore impunător, înălțimea sa ajungând frecvent până la 30 de metri. Aparține familiei juglandaceelor. Scoarța nucului este netedă, cu o plăcută culoare cenușiu-argintie. Frunzele sunt penat-compuse, iar florile se prezintă sub formă de amenți (mâțișori). Nucul înflorește în luna mai. Fructele sunt o drupă sferică (binecunoscutele nuci). Nucul este un arbore cultivat, dar poate fi întâlnit și în amestec, în pădurile de foioase.

Frunzele nucului, învelișul verde al nucilor și amenții (mâțișorii) au valoare medicinală și, prin urmare, se recoltează. Naturiștii consideră că și nuca are valoare medicinală. Totuși, cele mai importante din punct de vedere medicinal sunt frunzele. Din părțile medicinale ale nucului se prepară infuzie, decoct, poțiune, vin tonic, cataplasme. Se utilizează, în terapii medicinale, și frunzele fragede sau cojile de nucă, proaspete.

Substanțe active importante conținute de frunze, coji și mâțișori: taninuri, acizi, vitamina C, flavone, ulei volatil, substanțe minerale și o substanță specifică – hidrojuglona.

Întrebuințări. Preparatele din frunze sau coji de nuc au efecte dezinfectante,

astringente, hipoglicemiante (micșorează cantitatea de glucoza din sânge), antiinflamatoare, precum și efecte ușor hipotensive și antialergice. Aceste preparate sunt, de asemenea, un agent antidiareic și se utilizează și ca antiseptic intestinal. Prin urmare, preparatele de frunze și coji de nuc îmbunătățesc funcționarea tractului gastro-intestinal. Preparatele de nuc au efecte benefice și în funcționarea ficatului. Contribuie, de asemenea, la curățirea sângelui și la îmbunătățirea circulației sanguine și reduc, sau chiar elimină, transpirația nocturnă a bolnavilor de TBC.

Afecțiunile în care se utilizează produsele medicinale pe bază de nuc: a) aplicații interne – infecții sau edeme renale, diaree, diabet zaharat, enterite acute, leucoree, scrofuloză, rahitism; b) aplicații externe – furunculoză, afecțiuni oculare, tenuri grase, eczeme, ulcerații.

Din frunze de nuc se poate prepara și o alifie, eficientă în vindecarea rănilor.

Produsele pe bază de nuc se folosesc și în cosmetică, pentru întreținerea tenului (tenuri grase) și pentru revigorarea părului.

De asemenea, din frunze de nuc, prin macerare și în amestec cu vin roșu, se face un vin medicinal cu proprietăți tonice generale de excepție.

Nufărul alb

Denumire științifică: *Nymphaea alba.*

Prezentare. Nufărul alb este o plantă acvatică, perenă, ce poate fi întâlnită în Delta Dunării și în apele conexe, dar și în alte ape stătătoare, în lacuri de pădure sau în canale cu apă stătătoare. Aparține familiei nimfaceelor. Are un rizom gros, plasat în mâlul de pe fundul apei. Frunzele pornesc din acest rizom și ajung la suprafața apei printr-un pețiol lung. Nufărul alb înflorește toată vara și la începutul toamnei. Florile au între 10 și 14 petale și sunt albe. Când timpul este frumos, florile de nufăr se deschid dimineața și se închid după-amiaza. Nufărul alb poate fi și cultivat, în lacurile și ochiurile de apă din parcuri și grădini, ca plantă decorativă.

Nufărul alb are importanță economică, dar și medicinală. Calități medicinale au rizomii și frunzele. De la frunza de nufăr alb se folosește mai ales coada, care se pune la uscat și din care, la nevoie, se face o infuzie. Preparatele care se obțin sunt: infuzie, pilule anafrodiziace (potolesc pulsiunile sexuale), extract apos, extract fluid.

Substanțe active importante. Rizomul de nufăr alb este foarte bogat în amidon – circa 40 la sută din greutatea sa. Din acest motiv, rizomul se usucă și se macină, având utilizări în industria pielăriei. Compusul specific este nufarina.

Întrebuințări. Infuzia de nufăr alb are proprietăți sedative deosebite, fiind utilizată în insomnii, anxietate, hiperexcitabilitate sexuală (anafrodiziac utilizat împotriva priapismului și nimfomaniei). De pildă, din cozile de frunze de nufăr alb se face o infuzie, folosită de sute de ani în tratarea isteriilor și a cazurilor de nimfomanie.

Tradiția spune că nufărul alb are și capacitatea de a alunga spiritele rele, această plantă fiind folosită, în vechime, ca talisman în călătoriile lungi.

Nufărul galben

Denumire științifică: *Nuphar lutea.*

Prezentare. Nufărul galben este o plantă bine reprezentată, având un rizom foarte gros (circa 10 cm grosime) și foarte lung (circa trei metri lungime). Frunzele au un pețiol de asemenea lung – până la suprafața apei, unde plutesc. Florile sunt mari, galbene și apar în perioada verii, din iunie și până în august. Nufărul galben crește în apele lin curgătoare și în apele stătătoare mai puțin frecventate de oameni și animale mari. Aparține familiei nimfaceelor.

Utilizări medicinale au rizomii, folosiți sub formă de cataplasme, dar și florile – din care se face infuzie.

Substanțe active importante: amidon, tanin, săruri minerale, acizi, nufarină.

Întrebuințări. Făina de rizom este folosită, sub formă de cataplasme, la tratarea unor boli de piele. Se remarcă prin efectele sale astringente, antimicrobiene și cicatrizante. Infuzia de nufăr galben acționează eficient în reglarea activității intestinale, fiind antidiareic.

În legătură cu unele proprietăți medicinale misterioase ale rizomului de nufăr galben, cercetările au dovedit că acestea sunt, pur și simplu, povești. De altfel, rizomul de nufăr galben se poate confunda cu rădăcina de ginseng, adesea fiind vândut, de către comercianții necinstiți, drept rădăcină a acestei plante.

Încă un fapt interesant: din florile de nufăr galben se pot face dulcețuri și șerbeturi

care, pe lângă faptul că sunt foarte bune, au și proprietăți medicinale.

Nu-mă-uita

Denumirea științifică: *Myosotis scorpioides.*
Denumire populară: miozotis, ochii păsăruicii.
Prezentare. Planta de nu-mă-uita este o erbacee perenă și face parte din familia boraginaceelor. Înălțimea obișnuită a acestei plante este în jur de 30 cm. Are frunze păroase, în forme eliptice sau lanceolate. Înflorește din mai și până în iulie, florile fiind mai ales albastre, uneori roz sau albe. Planta de nu-mă-uita crește în flora spontană – în zonele umede, în mlaștini, pe lângă lacuri, ape curgătoare, în locuri joase care pot aduna și păstra umezeala. Se întâlnește și sub formă cultivată, ca plantă ornamentală, ipostază în care este cunoscută mai ales sub numele de miozotis.
Planta de nu-mă-uita are certe virtuți medicinale. Pentru terapii se recoltează partea aeriană a plantei.
Substanțe active importante: potasiu (în cantitate mare).
Întrebuințări. Infuzia de nu-mă-uita este puternic antiinflamatoare și se folosește la tratamente în zone sensibile. De exemplu, se fac spălături contra inflamației urechii sau se folosește ca loțiune pentru ochi, având și proprietăți calmante și relaxante.

O

Obligeana

Denumirea științifică: *Acorus calamus.*
Denumiri populare: spetează pestriță, spetează tărcată, călin, calmuz.
Prezentare. Obligeana este o plantă iubitoare de umezeală. Această plantă erbacee, perenă, cu un miros specific foarte puternic, provine din India, fiind adusă în Europa în 1574. Dezvoltă un rizom spongios și, totuși, consistent, de culoare albă sau roz în interior. Tulpina poate ajunge până la 1,5 metri înălțime. Frunzele sunt foarte alungite, chiar liniare, iar florile au o culoare galben-verzuie. Obligeana este o plantă de cultură, dar poate fi întâlnită și în sălbăticie, prin mlaștini. Se remarcă prin marea sa putere aromatică.
Cea mai valoroasă parte a acestei plante sunt rizomii, folosiți ca aromatic în industria cosmeticelor, dar și în cea alimentară. De asemenea, rizomii sunt folosiți în terapii medicinale. Din rizomi se obțin următoarele preparate medicinale: infuzie, decoct, tinctură, pulbere, lichior medicinal.
Substanțe active importante: ulei volatil, acorelină, calamină, glucozidă amară, amidon în cantitate mare, dextrină, vitamina C.
Întrebuințări. Despre binefacerile medicinale ale rizomului de obligeana se știe încă din Antichitate, fiind utilizat nu numai în India, dar și în Arabia, precum și în Grecia și Roma antică. De exemplu, femeile romane puneau decoctul de obligeana în apa băii, pentru a căpăta, după îmbăiere, un plus de frumusețe și de prospețime. Mestecarea rizomului proaspăt de obligeană este o practică indicată, obligeana protejând împotriva bolilor infecțioase, datorită proprietăților ei antiseptice. Din acest motiv, rizomul de obligeană este folosit și în fabricarea pastei de dinți, a apei de gură, la parfumuri, dar și în alimentație.
Principala formă sub care se utilizează obligeana în practicile medicinale este infuzia de rizom. Această infuzie stimulează secrețiile gastro-intestinale, fiind un preparat antispastic, analgezic, carminativ, stomahic. Infuzia de obligeană are un rol important și în fortificarea nervilor, tonifiind și revigorând, de altfel, întreg organismul.
Afecțiuni în care este recomandată obligeana: colici abdominale, balonări abdominale, tulburări neuro-vegetative cu anxietate, lipsă de poftă de mâncare, scrofuloza infantilă, în diverse afecțiuni epidemice.

Ochiul lupului

Denumire științifică: *Plantago psyllium.*

Prezentare. Ochiul lupului este o erbacee micuță, cu o înălțime maximă de 30 cm. Își are originea în perimetrul Mediteranei. În zona României apare doar sub formă cultivată. Face parte din familia plantaginaceelor. Rădăcina este fusiformă, tulpina ramificată. Frunzele sunt liniare, iar florile formează un spic de culoare maro-închis. Ochiul lupului înflorește în lunile mai și iunie.

Partea medicinală cea mai importantă a plantei de ochiul lupului o constituie semințele.

Substanțe active importante: xiloză, acid galacturonic, arabinoză, galactoză.

Întrebuințări. Semințele de ochiul lupului sunt cunoscute pentru puternicul lor efect laxativ și, din acest motiv, pot înlocui tratamentele cu in. Sub formă de cataplasme, semințele de ochiul lupului sunt indicate în tratarea arsurilor și a rănilor ulcerate. Tratamentele făcute cu ochiul lupului la nivelul pielii sunt ușor de suportat și au efecte pozitive în termen relativ scurt.

Odoleanul (Valeriana)

Denumire științifică: Valeriana officinalis.

Denumiri populare: valeriană, iarba pisicii, gușa porumbelului.

Prezentare. Odoleanul este o plantă erbacee din familia valerianaceelor. Are flori mici, grupate în inflorescențe, culoarea acestora fiind roz sau albă. Planta se poate găsi în flora spontană, dar este și cultivată.

Rădăcinile, și în special rizomii de odolean, au valoare medicinală însemnată, efectele lor în probleme de menținere a sănătății fiind cunoscute de foarte multă vreme. Pentru preparate medicinale se poate utiliza și planta întreagă. Din odolean (valeriană) se prepară infuzie, pulbere de rădăcină, macerat, extract moale, pilule.

Substanțe active importante: valerianat de bornil, formiat de bornil, ulei volatil, acizi izovalerianici, doi alcaloizi (colina și valeriana), valerianat de metil, glucozide.

Întrebuințări. Acizii valerianici sunt elementul esențial în acțiunea, în efectele acestei plante asupra organismului – ca sedativ al sistemului nervos central și al celui local, al inimii, dar și ca antispasmodic. Infuzia de obligeană reglează totodată mecanismele secrețiilor gastrice, diminuând aceste secreții. Ceaiul de obligeană se folosește, în mod obișnuit, în stări de agitație, în insomnii, în calmarea spasmelor și a stărilor de vomă, dar, prin tradiție, acest ceai este important în combaterea nevrozei cardiace și a palpitațiilor.

Din rizomii și rădăcinile de odolean se prepară și o tinctură, cu acțiune medicinală mult mai puternică decât cea a infuziei.

Folosirea în scopuri medicinale a acestei plante se va face sub îndrumarea medicului. În condiții de utilizare nesupravegheată, preparatele de odolean pot crea dependență, precum și dereglări fiziologice și de comportament.

Omagul

Denumire științifică: *Aconitum napellus.*

Prezentare. Omagul este o plantă decorativă de mare efect. Crește și în flora spontană, fiind iubitoare de munte, dar și de umezeală. Aparține familiei ranunculaceelor. Este o plantă cu un rizom mare, bogat în substanțe nutritive, rizom înlocuit în fiecare an cu unul sau doi rizomi noi. Tulpina este scurtă și se ramifică la nivelul inflorescenței. Frunzele au între cinci și șapte limburi, fiind crestate și ascuțite. Omagul înflorește în partea a doua a verii și în septembrie, florile fiind albastre, galbene sau violacee.

În scopuri medicinale, din omag se utilizează rizomii și frunzele, preparându-se tinctură, extract și un sirop contra tusei.

Substanțe active importante: alcaloizi din gama aconitinei.

Întrebuințări. Preparatele de omag au calități medicinale însemnate, omagul fiind cunoscut ca plantă medicinală încă din Antichitate. Preparatele pe bază de omag sunt atât de active încât au puterea să pună în funcțiune, eficient și repede, întregul organism, determinând secreții mărite de salivă, de bilă, intestinale, renale, bronhice, precum și transpirații intense. Importante sunt și efectele descongestionante, analgezice, sedative ale omagului.

Printre afecțiunile în care omagul dă rezultate se numără: tusea convulsivă, sciatica, guta, reumatismul, nevralgiile, laringitele, anginele, afecțiunile ochilor cauzate de frig, inflamațiile congestive acute.

Omagul este o plantă foarte toxică. Atât de toxică încât vechii luptători își muiau vârfurile săgeților în extract de omag, iar un istoric antic numea această plantă arsenic

vegetal. Omagul atacă sistemul nervos central, putând duce foarte repede la moarte. Din aceste motiv, orice manipulare sau utilizare de omag, de extracte sau preparate de omag, se va face numai sub îndrumarea medicului.

Oreşniţa

Denumire științifică: *Lathyrus tuberosus.*

Prezentare. Oreșnița este o plantă perenă, erbacee, aparținătoare de familia leguminoaselor. Este originară din Orient, în prezent crescând în flora spontană, de la câmpie și până la munte. Rădăcina oreșniței este îngroșată, iar rizomul este dezvoltat și prezintă, la rându-i, îngroșări tuberculiforme. Unele dintre aceste îngroșări sunt mari cât alunele. Tulpina, cu muchii, este agățătoare și are o lungime de maximum un metru. În vârful frunzelor se găsesc cârceii. Florile au o culoare roșu intens, sunt plăcut mirositoare și se dezvoltă pe toată perioada verii, fiind melifere. Fructul de oreșniță este o păstaie.

Valoare medicinală și alimentară au rizomii, tuberculii și chiar rădăcinile.

Substanțe active importante: mucilagii, tanin.

Întrebuințări. Preparatele de oreșniță au efecte însemnate asupra funcționării sistemului digestiv, redându-i echilibrul. Din acest motiv, au fost utilizate multă vreme împotriva dizenteriei și a deranjamentelor intestinale grave. Din rizom, rădăcină și bulbi de oreșniță se extrage un ulei care este comestibil. Deshidratați, rizomii și bulbii de oreșniță se pot măcina, obținându-se un interesant înlocuitor de cafea cu proprietăți medicinale.

Orezul

Denumire științifică: *Oryza sativa.*

Prezentare. Orezul este o graminee anuală, mare iubitoare de umezeală. Tulpina plantei de orez este dreaptă, cilindrică, noduroasă – mai ales spre bază. La o anumită înălțime de la sol, această tulpină se ramifică. Înălțimea maximă a orezului din cultură este de 1,30 metri. Frunzele orezului sunt lungi, liniare, cu peri pe ele. Inflorescența este foarte dezvoltată – poate ajunge chiar și la 30 cm lungime, fiind în formă de ciorchine. Florile apar în iulie și august. Fructul de orez este o cariopsă.

După cum se știe, orezul este un aliment de bază pentru aproape jumătate din populația lumii. Fiind un aliment foarte hrănitor, orezul are și o serie de proprietăți medicinale. Pentru aplicații medicinale se prepară apă de orez, mucilagii de orez, decoct cu tot cu orez, orez fiert.

Substanțe active importante: vitamine (B1, B2, B6, A, PP), 12 săruri minerale, caroten, protide, lipide, glucide.

Întrebuințări. Din punct de vedere medicinal, orezul este eficient, prin tradiție, în tratarea deranjamentelor gastro-intestinale, precum și în unele afecțiuni dermatologice. Cercetări mai noi arată că orezul și preparatele medicinale din orez reduc hipertensiunea, favorizează creșterea, combat asteniile. De asemenea, orezul potențează activitatea rinichiului, sporind și îmbunătățind calitativ întreaga activitatea de la nivelul rinichilor și a căilor renale. Prin compoziția deosebit de complexă și de echilibrată, orezul și preparatele medicinale din orez favorizează procesele de creștere și de fortificare a organismului, fiind recomandate copiilor și convalescenților.

În medicina chinezească, orezul este considerat a fi un veritabil agent anticanceros.

Orzul

Denumire științifică: *Hordeum sativum.*

Denumiri populare: orz de primăvară, orz de toamnă.

Prezentare. În mod obișnuit, orzul este cultivat ca plantă furajeră și industrială. Anumite calități ale sale îl fac să fie, însă, consumat și de oameni. Astfel, orzul este folosit la fabricarea berii, a surogatului de cafea, a alcoolului. Arpacașul este un produs obținut și din orz. Tot din orz se prepară și malțul.

Orzul este o plantă anuală. Aparține de familia gramineelor. Ajunge la aceleași dimensiuni ca și grâul, adică maximum 1,5 metri înălțime. Are frunze aspre, fără perișori, numărul de internoduri fiind între cinci și șapte. Orzul înflorește în lunile iunie-iulie. Inflorescența care se dezvoltă are formă de spic, ceva mai mic însă decât spicul grâului.

Valoare medicinală au boabele de orz. Se prepară decoct, făină, malț. Malțul conține enzime și vitamine.

Substanțe active importante: un alcaloid specific numit dordeină, amidon, maitină, săruri minerale, vitaminele A, B și C, protide, lipide, celuloză.

Întrebuințări. Din punct de vedere medicinal, orzul este important în tratarea unei serii întregi de afecțiuni, administrându-se atât intern, cât și extern. Intern se folosește îndeosebi pentru tratarea unor afecțiuni gastro-intestinale, în special pentru restabilirea climatului optim de funcționare a stomacului și intestinelor, iar extern pentru tratarea unor infecții subcutanate și cutanate.

Preparatele din orz sunt laxative, tonice (hepatic, nervos, cardiac), remineralizante, digestive, răcoritoare, vasoconstrictoare și, totodată, foarte nutritive. Datorită acestor calități, preparatele din orz sunt indicate în bolile respiratorii, în enterite, diarei, stări febrile, scorbut, gută, astenii nervoase, chiar diabet, precum și în tratarea abceselor, aftelor bucale, amigdalitelor.

Medicina populară utiliza orzul și în tratarea tusei, a inflamațiilor gâtului, în afecțiuni ale splinei. Dacă este folosit în alimentația curentă, orzul nu poate fi decât favorabil unei evoluții sănătoase și, de aceea, este recomandat copiilor, bătrânilor, persoanelor cuprinse de o oboseală generală sau chiar aflate în stare de epuizare. Din orz se fac și fulgi, terciuri, cașete, utilizarea sa fiind lesnicioasă și fără efecte toxice.

Osul iepurelui

Denumire științifică: *Ononis spinosa.*

Denumiri populare: cașul iepurelui, lingoare, sălăștioară.

Prezentare. Osul iepurelui este un subarbust cu tulpină puternică, ramificată, ce poate ajunge la 50 cm înălțime. Aparține familiei papilionaceelor. Partea aeriană a acestei plante – mai ales ramurile – are spini. Frunzele sunt trifoliene. Înflorirea are loc din iunie și până în septembrie. Florile, de culoare trandafirie, apar în vârful ramurilor. Osul-iepurelui are un miros greu, de țap. Crește pe taluzul drumurilor, prin locuri virane, pe terenuri accidentate și uscate.

Rădăcinile de osul iepurelui sunt folosite în industria farmaceutică, la prepararea unor medicamente.

Pentru uz medicinal, de la această plantă se recoltează rădăcinile, florile și codițele frunzelor, dar mai ales rădăcinile. Principalele preparate medicinale care se pot obține sunt infuzia și decoctul. Se mai pot prepara: un extract apos, o poțiune diuretică, o băutură diuretică și sedativă.

Substanțe active mai importante: onopsina – o substanță specifică, glucozide, omonina, onocerina, tanin, ulei gras, acid citric.

Întrebuințări. Decoctul din această plantă este un bun diuretic, acționând, totodată, și ca un antiseptic al căilor urinare. Acest decoct dă rezultate și în detoxifierea organismului, în reumatism, în edeme renale, în cistite și calculoză renală.

Din rădăcinile, florile și codițele frunzelor de osul iepurelui se face un ceai diuretic, cu efect în tratamentul calculilor biliari. Acest ceai este și un bun expectorant. Cu extractele de rădăcină de osul iepurelui se pot trata și afecțiuni precum congestia ficatului, icterul, reumatismul.

Ovăzul

Denumire științifică: *Avena sativa.*

Denumiri populare: ovăz alb, zob.

Prezentare. Ovăzul este una dintre cele mai interesante graminee, pornind chiar și de la aspectul său deosebit de plăcut. Cunoscut de multă vreme ca un energizant de excepție pentru cai, ovăzul a intrat în ultimele decenii și în alimentația oamenilor. Și nu degeaba, și nu întâmplător.

Ovăzul este o plantă erbacee anuală. Tulpina este dreaptă, netedă, înaltă uneori peste 1,50 metri. Adesea înfrățește sau se ramifică începând chiar de la bază. Inflorescența ovăzului este un ciorchine format din mai multe spiculețe cu flori. Perioada de înflorire a ovăzului este iunie – august.

Pentru preparate medicinale se folosesc, în mod frecvent, boabele de ovăz, care au un aspect păios. Se mai folosește și partea aeriană a ovăzului, care se recoltează atunci când planta este verde și mustoasă.

Din tulpini verzi și frunze verzi de ovăz se prepară decoct și supă de ovăz. Potrivit medicinii populare, valoare medicinală au și pleava și tulpinile. În mod obișnuit, din

ovăz se prepară decoct, făină, macerat, tinctură și, firește, fulgii de ovăz.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită avenină, un grup de șapte substanțe minerale, carotan, vitaminele B1, B2, PP, A, D, amidon, glucide, saponine, lecitină, enzime, ulei, protide, săruri de calciu, fosfor, hidrați de carbon și chiar un principiu hormonal de tipul foliculinei.

Întrebuințări. Ovăzul este considerat un bun depurativ pentru piele, fiind utilizat sub formă de lapte de ovăz. Datorită compoziției sale excepționale, ovăzul hrănește, întreține și tonifică pielea.

Preparatele de ovăz sunt cunoscute și ca un agent natural și eficace în buna funcționare a tiroidei. De altfel, efectele preparatelor de ovăz se simt imediat în funcționarea întregului sistem endocrin, stimulându-l și aducându-l la parametri normali. Din acest motiv, ovăzul este folosit și în practicile medicinale privind sterilitatea și impotența.

Cu tinctură de ovăz se combat insomniile. Practica a demonstrat că o saltea, umplută cu paie și pleavă de ovăz, are darul să alunge insomnia.

Decoctul de ovăz are proprietăți revitalizante pronunțate, punând convalescenții pe picioare.

Infuzia din boabe de ovăz este utilizată, cu bune rezultate, în anemii, astenii, lipsă de poftă de mâncare, hipertensiune.

Fibrele vegetale conținute de ovăz contribuie la reducerea colesterolului și la reglarea activității inimii.

Fulgii sunt forma principală sub care oamenii consumă ovăzul. Cu acești fulgi, consumați îndeosebi la micul dejun, se pot produce ameliorări în cazul multor afecțiuni, cum ar fi cele renale, respiratorii (bronșite, astm), digestive, hepatice. Fulgii de ovăz sunt indicați și pentru cei care suferă de diabet zaharat sau de hiperlipidemie, fiind, totodată, un bun pansament pentru stomac. Lesne de consumat, ușor digerabili, fulgii de ovăz pot face parte din alimentația tuturor, fără nici o restricție.

Alte forme comestibile sub care se prezintă ovăzul sunt făina, grișul și arpacașul. Există rețete celebre pe bază de ovăz. Este și cazul mâncării numite *porridge*, preparat des întâlnit în Insulele Britanice și în Scandinavia. Pentru a se obține efecte maxime asupra organismului, specialiștii recomandă consumarea ovăzului doar în perioada de iarnă.

De menționat un fapt semnificativ: toată gama de preparate obținute din ovăz au o calitate de excepție – aduc liniște și echilibru celui care le consumă. Același efect îl au și saltelele umplute cu paie de ovăz, pernele cu pleavă și paie de ovăz, împletiturile din paie de ovăz.

P

Papaia

Denumire științifică: *Carica papaya.*

Prezentare. Papaia este o plantă din pădurea ecuatorială. Aparține familiei caricaceelor. Crește în America Centrală și în insulele din mările sudului. Se mai numește și arborele de pepene. Fructele, de mari dimensiuni, cresc în partea superioară a tulpinii, în zona în care arborele începe să se ramifice.

Pentru nevoi medicinale se recoltează latexul acestei plante, cunoscut sub numele de papaină. Valoare medicinală au și semințele, fructele, coaja, rădăcina, frunzele.

Substanță activă importantă: o enzimă numită papaină, obținută în același mod în care se recoltează latexul de la arborele de cauciuc.

Întrebuințări. Papaina este cunoscută pentru eficiența ei în tratarea bolilor digestive. Specialiștii sunt de părere că se pot obține rezultate importante și în alte afecțiuni, chiar în boli grele, chinuitoare, cum ar fi, de pildă, hernia de disc. Pornind de aici s-a ajuns la concluzia că papaina poate fi un medicament excepțional. Deocamdată, însă, se știe că papaina are efecte pozitive în terapii asupra tractului gastro-intestinal, pancreasului, în gastrite și gastroenterite.

Patisonul

Denumire științifică: *Cucurbita pepo,* var. *patissoniana.*

Prezentare. Legumă mai puțin cunoscută, patisonul face parte din familia cucurbitaceelor, fiind asemănător cu dovlecelul. Fructele de patison, de culoare albă sau gălbuie, sunt un fel de mini-discuri, dimensiunile variind între trei și 12 cm. Pulpa fructului de patison este mai puțin cărnoasă decât cea a dovlecelului, gustul fiind, însă, aproximativ același. Se spune despre patison că are, însă, o valoare alimentară mult mai mare decât dovlecelul.

Valoare medicinală are fructul, mai ales datorită faptului că este deosebit de util în multe rețete dietetice. Fructul de patison conține oligoelemente, săruri minerale și celuloză, glucidele fiind, în schimb, în cantitate redusă.

Substanțe active importante: proteine, celuloză, amidon, vitamina C, calciu, potasiu, magneziu, zinc.

Întrebuințări. În literatura de specialitate există peste 30 de rețete pe bază de patison, printre care se numără cele de salate, chiftelute, supe, ciorbe, toate fiind bine suportate de organism. Enzimele pe care le conține patisonul optimizează activitatea gastro-intestinală.

Este foarte posibil ca proprietățile medicinale ale patisonului să fie probate nu numai de fruct, ci și de semințe, așa cum se întâmplă în cazul castravetelui și al dovlecelului. Cercetările sunt, deocamdată, la începuturi.

Păducelul

Denumire științifică: *Crataegus monogyna; Crataegus laevigata; Crataegus oxyacantha.*

Denumiri populare: gherghinar, mălai moale, mărăcine alb, mărăcine.

Prezentare. Sub denumirea de păducel sunt identificate câteva specii de arbuști foarte asemănători, aparținând familiei rozaceelor. În mod obișnuit, păducelul poate ajunge la trei-patru metri înălțime. Unele specii, cu înălțimea de până la opt metri, au chiar înfățișare de arbori. Păducelul este un arbust rămuros, ghimpos, cu frunze mici și flori albe. Înflorește primăvara, în aprilie-mai. Fructele au culoarea roșie.

Păducelul crește în zone ceva mai deschise și libere, adică pe la marginea pădurilor, pe câmpuri, pe dealuri, în perdele vegetale de protecție, pe terenuri frământate, singuratic sau în grupuri mari ce pot forma spinării. Varietățile cu flori roz pot fi întâlnite și sub formă cultivată, mai ales pentru ornament.

Cel mai cunoscut păducel este cel denumit științific *Craetegus monogyna*.

Culegătorii de plante medicinale recoltează de la arbustul de păducel florile, vârfurile cu frunze și flori, fructele și, uneori, coaja ramurilor tinere.

Substanțe active importante: derivați flavonici, steroli, colină, trimetilamină, acizi (clorogenic, cafeic), ulei volatil, glucozide, leonurină, acid triterpenic. Acidul triterpenic are o mare importanță medicinală.

Din păducel se fac infuzie și tinctură, dar și mixturi, vin medicinal, extract fluid. În mod frecvent, în aplicații medicinale este utilizată infuzia.

Întrebuințări. Acidul triterpenic din păducel este benefic, în primul rând, în suferințele cardiovasculare, acest compus contribuind la întărirea inimii și lărgirea căilor coronariene, la tratarea bolilor de inimă pe fond nervos, a hipertensiunii și hipotensiunii arteriale, tahicardiei, tulburărilor neuro-vegetative și insomniilor. Totodată, păducelul regularizează circulația sângelui, atât în plan central, cât și la nivel periferic. De asemenea, păducelul previne producerea accidentelor cerebrale, combate obezitatea, reduce tulburările de pubertate sau de menopauză.

Florile de păducel pot fi combinate cu alte plante medicinale, de exemplu cu odolean și talpa gâștei, rezultând un ceai medicinal valoros.

Păpădia

Denumire științifică: *Taraxacum officinale.*

Denumiri populare: lăptucă, păpălungă, gușa găinii, floarea turcului.

Prezentare. Păpădia este o erbacee perenă. Face parte din familia compozitelor și poate atinge înălțimea de 15 – 20 cm. Rizomul păpădiei este vertical. Tulpina, care este foarte scurtă, formează la bază o rozetă de frunze. Florile, grupate într-o inflorescență colorată în galben auriu, au un parfum dulce. Păpădia înflorește din aprilie și până în octombrie. Întreaga plantă conține un suc lăptos.

Păpădia crește pretutindeni în România – pe pajiști, pe fânețe, pe terenurile necultivate, pe maidane, pe marginea drumurilor, fiind o plantă meliferă.

Valoare medicinală au rădăcinile și frunzele de păpădie, din care se prepară, în primul rând, infuzie și decoct. În practica medicinală curentă, păpădia se utilizează și sub alte forme.

Substanțe active importante: taraxacină și taraxosterină – compuși specifici, pectină, glucide, vitaminele A, B, C și D, inulină, rezine, fitosteroil, acizi. Rădăcina este foarte bogată în latex, substanță care conține, desigur, cauciuc.

Întrebuințări. Păpădia este una dintre cele mai la îndemână și mai cunoscute plante medicinale. Bogăția de compuși activi – inclusiv agenți bactericizi – din frunze, și mai ales din rădăcină, face din ea un leac pentru multe afecțiuni. Infuzia și decoctul de păpădie reduc aciditatea din stomac, sporesc diureza, tonifiază și detoxifică întreg organismul, potențează activitatea ficatului și a vezicii biliare (stimulând secrețiile acestor două organe, precum și secrețiile intestinale, stomacale, salivare), contribuie la refacerea și menținerea echilibrului endocrin.

Preparatele de păpădie ajută la eliminarea colesterolului din organism, dar se utilizează chiar și în constipații, afecțiuni renale, eczeme, gută, diabet, lipsă de poftă de mâncare, ateroscleroză, varice, reumatism. Interesantă este folosirea păpădiei în tratamente împotriva obezității, mai ales în combinație cu alte plante medicinale.

Păpădia se utilizează și ca aliment – din frunzele acestei micuțe plante se face salată. A început chiar să se și cultive din acest motiv. Florile și capitulele pot fi, la rându-le, prelucrate, pentru a se produce un vin medicinal. Din rădăcinile de păpădie se poate obține și un înlocuitor de cafea.

Păpădia se folosește și ca materie primă în industria farmaceutică.

Naturiștii recomandă cura de păpădie, în fiecare primăvară – când planta e fragedă – pe durata a cinci – șase săptămâni.

Păpălăul

Denumire științifică: *Physalis alkenkengil*

Prezentare. Păpălăul – o plantă mai puțin cunoscută, este o erbacee perenă ce face parte din familia solanaceelor. Tulpina subpământeană este un rizom, iar tulpina aeriană este uneori simplă, alteori ramificată. La maturitate, această tulpină are între 25 și 60 cm înălțime. Frunzele, de formă ovală, sunt păroase ca și tulpina. Florile sunt alb-gălbui, iar fructul este o bacă roșie-portocalie, de dimensiunile unei cireșe. Florile apar pe tot parcursul verii. Fructele sunt singura parte netoxică a păpălăului. Întâlnită cu ușurință în flora spontană din țara noastră, păpălăul crește pe terenuri în paragină, în lizierele pădurilor, pe lângă tufișuri, în terenuri accidentate.

Fructele de păpălău au valoare medicinală certă. De asemenea, frunzele și tulpinile au o oarecare semnificație în practica medicinală. Principalul preparat medicinal obținut din păpălău este decoctul, dar se fac și poțiuni, siropuri, extracte și chiar un vin medicinal.

Păpălăul este o plantă toxică, otrăvitoare.

Substanțe active importante: vitamina C (păpălăul este o plantă foarte bogată în vitamina C), tanin, ulei, fizalină.

Întrebuințări. Preparatele din fructe de păpălău diminuează durerile de rinichi și vezică, acționând atât ca antiinflamatoare și bactericide, cât și ca sedative. Aceste preparate determină eliminarea nisipului din zona rinichilor și a vezicii urinare, fiind un diuretic activ. Păpălăul are efect benefic și asupra activității ficatului, revigorând activitatea acestuia.

Administrarea preparatelor de păpălău se va face sub îndrumarea specialistului.

Părul

Denumire științifică: *Pyrus communis; Pyrus domestica.*

Prezentare. Părul cultivat își are originea în Asia, fiind obținut prin îmbunătățirea soiurilor de păr sălbatic. Face parte din familia rozaceelor. Înălțimea părului nu trece decât rareori de 10 metri. Coroana este, de obicei, în formă piramidală. Frunzele sunt ovale, iar florile, grupate, au culoare albă, foarte rar roz. Fructele, atât de familiarele pere, de mare efect vizual, au calități medicinale relativ modeste în raport cu merele.

Părul este o plantă iubitoare de lumină. Sub formă sălbatică se găsește în păduri, mai ales în zone însorite. Cultivat, părul se dezvoltă într-o mare varietate de soiuri, câteva fiind celebre (Bergamote, de pildă).

Valoare medicinală au nu numai perele, ci și coaja arborelui, frunzele foarte tinere și florile. Se prepară infuzie și decoct (din frunze, flori sau coajă), perele fiind consumate ca atare sau prelucrate.

Substanțe active importante: o substanță specifică – arbutina, hidrați de carbon, protide, celuloză, pectine, săruri minerale, vitamine.

Întrebuințări. Preparatele din frunze, flori și coajă de păr determină eliminarea acidului uric, fiind și un depurativ general. Au, de asemenea, efecte pozitive în afecțiunile urinare, în prostate, în tratarea unor afecțiuni și ulcere ale pielii. Preparatele din frunze, flori și coajă de păr au și proprietăți diuretice, antiseptice, cicatrizante, sedative, fiind recomandate și în bolile de rinichi, ale căilor urinare, în general ale aparatului uro-genital, precum și în gută și reumatism.

Perele sunt importante prin conținutul lor complex, fiind recomandat a se consuma în perioada de iarnă. Sunt hrănitoare și au acțiune diuretică, laxativă, răcoritoare, iar la nivelul tractului gastro-intestinal acționează ca un depurativ.

Păstârnacul

Denumire științifică: *Pastinaca sativa hortensis.*

Prezentare. Păstârnacul este o erbacee cu dezvoltare bienală. Originar din Orient, păstârnacul aparține familiei umbeliferelor. Cu o tulpină puternică, ramificată, păstârnacul este una dintre cele mai puternice și mai înalte plante din grădina de legume – poate atinge și 1,50 metri înălțime. Frunzele sunt mari și bine conturate. Inflorescența este bogată și are culoare galbenă. Păstârnacul înflorește în a doua parte de verii, în lunile iulie și august. Crește în flora spontană, dar se și cultivă, fiind foarte răspândit. Întreaga plantă are un miros specific.

Importanță medicinală au rădăcinile păstârnacului, dar și frunzele. Se prepară un decoct. Păstârnacul își păstrează proprietățile terapeutice chiar și atunci când este prezent în diverse mâncăruri.

Substanțe active importante: săruri minerale (în special potasiu), ulei volatil, vitaminele A, B1, B2, C. Păstârnacul este considerat o plantă foarte nutritivă, importantă și datorită efectelor sale medicinale.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de păstârnac au proprietăți diuretice, tonifiante, depurative, antireumatismale. Majoritatea specialiștilor consemnează importanța păstârnacului în reechilibrarea activității menstruale, agenți determinanți, în acest caz, fiind mai ales componentele din uleiul volatil. Păstârnacul combate lenea vezicii biliare, febra, infecțiile, inapetența. Are rol profilactic în bolile vasculare, fiind și un stimulator al activității glandelor endocrine.

Păștița

Denumire științifică: *Anemone ranunculoides.*

Denumire populară: păscuță.

Prezentare. Păștița este o plantă erbacee perenă, de mici dimensiuni, cu o înălțime maximă de 25 cm. Face parte din familia ranunculaceelor. Are un rizom pronunțat, de culoare brună. Frunzele de păștița au forme diferite. Florile apar pe tot parcursul primăverii, din martie și până în mai. În număr de una sau două la fiecare plantă, florile au culoare galben-aurie și sunt elementul care deosebește păștița de **floarea paștilor** *(Anemone nemorosa)*. Păștița crește în toate regiunile României – prin păduri, liziere, tufărișuri, pe marginea drumurilor – preferând locuri umbroase.

Întrebuințări. Infuzia de păștiță are efecte sedative și chiar soporifice (somnifer, provoacă somnul). Din aceste motive, administrarea ei se va face cu mare precauție și numai sub îndrumarea specialistului.

Pătlagina

Denumire științifică: *Plantago lanceolata.*

Denumiri populare: limba oii, limba broaștei.

Prezentare. Pătlagina face parte din categoria plantelor medicinale renumite. Crescând de la câmpie și până în zona de munte, pătlagina este accesibilă tuturor și de folos tuturor. Aparține familiei plantaginaceelor. Pătlagina poate fi întâlnită chiar și pe terenuri bătătorite, uscate, tari, fiind o plantă foarte rezistentă. Altfel, este o erbacee de dimensiuni reduse, frunzele sale ajungând până la 20 cm lungime. Aceste frunze formează, imediat deasupra solului, o rozetă. Din mijlocul acestei rozete cresc tulpini

fragile, suculente, care au în vârf floarea în formă de spic. Pătlagina înflorește din mai și până în septembrie. Datorită utilizărilor sale, poate fi întâlnită uneori și ca plantă de cultură.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, din care se prepară infuzie, dar și macerat, poțiuni, extracte moi sau fluide, pansamente, unguente. Virtuți medicinale au și rădăcinile, semințele și, de asemenea, restul plantei.

Substanțe active importante: pectine, carotene, pentazone, săruri alcaline, tanin, planteoză. Unele substanțe aflate în compoziția pătlaginei sunt bactericide și antiinflamatoare.

Întrebuințări. În practica medicinală, pătlagina se folosește în tratarea unor afecțiuni interne, dar se aplică și extern. Prin tradiție, pătlagina a fost și este folosită ca expectorant (cunoscutul sirop de pătlagină), precum și pentru cicatrizarea rănilor, deoarece are proprietăți emoliente și bactericide. Alte calități ale pătlaginei – hemostatică, antidiareică, hipotensivă. De asemenea, pătlagina contribuie la scăderea colesterolului din sânge.

Afecțiuni în care se fac tratamente cu pătlagină: bronșite cronice, astm bronșic, diaree, ulcer gastroduodenal, laringite, traheite, conjunctivite, ulcer varicos, ulcerații cutanate, tuse. Preparatele de pătlagină se dovedesc utile și în hipertensiunea arterială.

În aplicațiile externe se fac nu numai băi și spălături cu patlagină, ci se aplică și cataplasme.

Sucul de pătlagină este folosit la producerea bomboanelor contra tusei.

Alte specii de pătlagină: *Plantago major* și *Plantago media*. Efectele lor medicinale sunt asemănătoare cu ale speciei descrise mai sus, *Plantago lanceolata*.

Pătlagina este nu numai un renumit expectorant, ci și un depurativ cu o arie de acțiune foarte mare – purifică organe vitale precum plămânii și stomacul, dar – ce e și mai important – purifică și sângele.

Pătlăgica roșie

Denumire științifică: *Lycopersicum esculentum.*

Denumiri populare: roșie, tomată.

Prezentare. Pătlăgica roșie face parte din familia solanaceelor, fiind originară din America de Sud. Este o plantă puternică, înaltă uneori de peste un metru, cu frunze penate, asimetrice și flori galbene. Fructul este binecunoscuta roșie. Aceasta are o valoare medicinală dovedită, incașii – primii cultivatori de roșii – folosind-o în terapiile lor secrete.

În diete și terapii, pătlăgica roșie este ușor și eficient de utilizat, mai ales sub formă de suc.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită licopină, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier, magneziu, zinc, cupru, iod, vitaminele A, C, E și K, hidrați de carbon, protide, acizi organici – citric, malic, pectic.

Întrebuințări. Studiile făcute de specialiști au dovedit că pătlăgica roșie are un rol important în profilaxia bolilor cardiovasculare și chiar în ameliorarea acestora. Pătlăgelele roșii sunt utilizate și în curele de slăbire, în diete împotriva dislipidemiilor, în inapetență, avitaminoze, stări congestive, hipervâscozitate sanguină, gută, reumatism, afecțiuni ale tractului gastro-intestinal. Mai nou, s-a descoperit că licopina are și acțiune anticancerigenă, fiind un puternic antioxidant și inhibitor al radicalilor liberi, cei care provoacă boala canceroasă.

Roșia este reconfortantă și remineralizantă. Fiind un aliment ușor, nu solicită intens sistemul digestiv și nici celelalte sisteme ale organismului. Totuși, specialiștii recomandă ca terapiile cu pătlăgele roșii să nu depășească o lună.

Preparatele din pătlăgele roșii sunt folosite și în tratamente dermatologice și aplicații cosmetice. De exemplu, acneea se poate combate și prin aplicarea de felii de pătlăgele roșii pe față.

Pătlăgica vânătă

Denumire științifică: *Solanum meiongena.*

Denumire populară: vânătă.

Prezentare. Pătlăgica vânătă, pe scurt vânăta, este originară din subcontinentul indian și aparține de familia solanaceelor. Vânăta are o înfățișare viguroasă, caracteristică plantelor din zonele calde. Dezvoltarea acestei plante este anuală.

Tulpina ei crește până la 1,20 metri înălțime. Frunzele sunt mari și cărnoase, iar florile au culoare violet. Vânăta înflorește pe toată perioada verii. Fructul este acea bacă foarte mare și consistentă, cunoscută sub numele de vânătă.

Valoare medicinală au fructul și frunzele. Fructele se gătesc, iar din frunze se prepară cataplasme, utilizate în tratarea unor afecțiuni dermatologice.

Substanțe active importante: potasiu (în cantitate mare), sodiu, calciu, fosfor, fier, sulf, mangan, cupru, iod, vitaminele C, A, B1, B2, glucide, lipide, protide. Dacă nu este îndeajuns de coaptă, vânăta conține o substanță toxică numită solanină, substanță care se găsește și în cartofii lăsați la lumină (aceștia capătă culoarea verde), precum și în germenii de cartofi.

Întrebuințări. Pătlăgica vânătă are o serie de proprietăți medicinale, reduse, e adevărat, dar nu de neglijat, mai ales că este vorba despre un aliment accesibil și plăcut la consum. Consumul de vinete poate duce la o ameliorare în suferințe precum bolile cardiovasculare, în boli ale articulațiilor, în disfuncții ale rinichilor și ale ficatului.

Vinetele sunt un agent de ardere a grăsimilor, fiind, prin urmare, recomandate în dislipidemii. Această importantă proprietate este potențată și de faptul că vânăta îmbunătățește activitatea ficatului și mărește secreția bilei.

Potrivit herbalistei Elenei Niță Ibrian, pătlăgica vânătă are o importanță deosebită în tratamente privind obezitatea, celulita, colesterolul, diabetul. Vânăta revigorează organismul, fiind un stimulent al multor funcții importante, inclusiv cea digestivă.

Pătrunjelul

Denumire științifică: *Petroselinum hortense.*

Prezentare. Pătrunjelul, o plantă bienală aromatică, aparține familiei umbeliferelor. Are o rădăcina pivotantă, consistentă, uneori îngroșată, lungă până la 30 cm. Frunzele sunt penat-sectate, cărnoase și onctuoase, pețiolate. Pătrunjelul înflorește pe întreg parcursul verii celui de-al doilea an de vegetație. Inflorescența este o umbelă. Plantă cultivată, pătrunjelul, asemenea mărarului, se poate sălbătici.

Pentru uz medicinal, ca și pentru alimentație, se recoltează frunzele și rădăcina. Se folosesc și semințele.

Substanțe active importante: vitaminele A, B, C (pătrunjelul este foarte bogat în vitamina C), săruri minerale, ulei esențial.

Întrebuințări. Pătrunjelul are efecte hipotensive, excitante, revigorante.

Reglează activitatea ficatului. Este indicat în astenie, tulburări de nutriție, anxietate, infecții, reumatism, gută, având influență benefică și în funcționarea tractului gastro-intestinal și a căilor respiratorii. Efecte notabile are pătrunjelul și asupra purității sângelui, fiind un detoxifiant activ, un depurativ eficient și la îndemână.

Pecetea lui Solomon

Denumire științifică: *Polygonatum odoratum; Polygonatum multiflorum.*

Prezentare. Pecetea lui Solomon este o plantă perenă ce crește în flora spontană, dar uneori este cultivată, mai ales pentru florile ei. Înălțimea maximă la care poate ajunge – 50 cm. Pecetea lui Solomon este o plantă cu un rizom dezvoltat și o tulpină aeriană puternică, fibroasă, cu muchii. Înflorește în lunile mai și iunie. Florile au aspect de tub, culoarea lor fiind alb-verzuie. Fructul este o bobiță de culoare neagră, brumată. Pecetea lui Solomon crește în locuri adăpostite, umede, în păduri, în tufărișuri, în locuri cu vegetație bogată.

Pentru uz medicinal se recoltează rizomul.

Substanțe active importante: glucozide, acizi, ulei volatil. Compușii acestei plante au fost puțin studiați, dar un lucru este cât se poate de cert – sunt toxici.

Întrebuințări. Extrasul obținut din această plantă este sedativ, antibacterian, antiinflamator, purgativ. Fiind revulsiv, poate fi folosit în tratarea reumatismului și a unor afecțiuni interne, preparatele aplicându-se peste zona cu probleme. Pecetea lui Solomon poate fi utilizată și în tratamentul împotriva unei boli grave – antraxul. Se folosește, de asemenea, în terapii împotriva furunculozei, a panarițiului. Cu bucăți de rizom se pot înmuia bătăturile de la picioare, putând fi apoi îndepărtate fără durere.

Pelinul

Denumire științifică: *Artemisia absinthium.*

Denumiri populare: pelinaș, peliniță, iarba fecioarelor.

Prezentare. Pelinul este o plantă perenă ce crește în flora spontană. Poate ajunge la peste un metru înălțime. Frunzele sunt de un cenușiu-mătuit, uneori albicios, și au peri mici. Întreaga plantă are un miros puternic, specific. Un miros și mai puternic au frunzele care, proaspete fiind, se freacă între palme – pentru a se crea o senzație reconfortantă. Florile sunt gălbui și apar în partea superioară a tulpinii sau a ramurilor.

Din punct de vedere medicinal este utilă toată planta, dar mai ales părțile tinere, cu flori pe ele. Pentru ceaiuri se folosesc, adesea, frunzele. Din pelin se obțin foarte multe preparate cu efecte medicinale: infuzie, pulbere, cașete, ceai, lichior de pelin, vin, sirop, tinctură.

Substanțe active importante: absintonă, ulei de pelin, tanin, rășini.

Întrebuințări. Pelinul – utilizat de foarte multă vreme ca un tonic amar, este un bun agent revitalizant, gastric și intestinal, contribuind la mărirea secrețiilor gastrice și la reluarea activității gastro-intestinale. Pelinul este un stimulent digestiv garantat. De asemenea, este cunoscut ca diuretic, laxativ și tonic al sistemului nervos.

Acțiunea sa pe căile gastro-intestinale este complexă, infuzia de pelin făcând curățenie generală – distruge inclusiv viermii intestinali. În mod curent, pelinul este întrebuințat în afecțiuni precum edeme renale, anorexie, gastrite hipoacide, hemoroizi, constipații, răni cu dificultăți de vindecare, oxiurază. Infuzia de pelin este indicată și în tratamentul ficatului și al bilei. Nu trebuie uitat nici rolul pelinului în tratarea diabetului, această plantă având și calități depurative. Mai nou, se spune despre pelin că ar avea efecte anticancerigene.

Preparatele de pelin sunt, în general, de uz intern, dar au și întrebuințări externe – pentru tamponări, spălături, băi în cazul unor plăgi, răni ulcerând, pecingini.

În privința utilizării curelor de pelin, specialiștii avizează: acestea nu vor dura mai mult de șapte-opt zile, deoarece pot apărea efecte nedorite în plan digestiv și nervos, în starea generală a organismului. Cei cu infecții acute intestinale și gravidele nu au voie să folosească, în nici o împrejurare, preparate pe bază de pelin.

Pepenele galben

Denumire științifică: *Cucumis melo.*

Denumire populară: zemos, bostan galben, cantalup.

Prezentare. Pepenele galben este o plantă erbacee anuală, cu origine exotică. Provine din zonele tropicale ale Asiei. Făcând parte din familia cucurbitaceelor, pepenele galben are o tulpină târâtoare, acoperită cu peri. Frunzele au formă palmată, iar florile sunt mici și au culoarea galbenă. Fructul, oarecum asemănător cu al dovleacului, este deosebit de plăcut la consum, deși valoarea sa nutritivă nu este mare.

În cazul pepenelui galben, valoare medicinală au fructul și semințele.

Substanțe active importante: vitaminele A, B, C, zaharuri, celuloză, cenuși, lipide, protide, săruri minerale.

Întrebuințări. Pepenele galben este un nutrient de sezon, fiind cunoscut și prin efectele sale medicinale. Este laxativ și diuretic și reglează foarte bine activitatea tractului gastro-intestinal, a căilor renale și urinare, a rinichiului și ficatului. Consumul de pepene galben duce la ameliorări și în alte afecțiuni, cum ar fi cele de gută, reumatism, bilă leneșă, anemie. Pepenele galben și preparatele de pepene galben combat infecțiile intestinale. Datorită compoziției sale ușoare, pepenele galben este recomandat și diabeticilor. Pulpa fructului, dar și extractele de semințe, se folosesc și în aplicații externe – în cosmetică, de exemplu – dar și pentru tratarea unor afecțiuni ale pielii (inflamații, arsuri, răni rebele).

Pepenele galben este indicat în curele de fructe de sezon.

Pepenele verde

Denumire științifică: *Citrullus lanatum.*

Denumiri populare: lubeniță, harbuz.

Prezentare. Pepenele verde face parte din familia cucurbitaceelor, fiind o erbacee anuală. Își are originea în Africa de Sud. Tulpina sa este târâtoare și poate ajunge la șase-șapte metri lungime. Frunzele, palmate, sunt puternic crestate.

Valoare medicinală au fructele și semințele. Unii specialiști consideră că doar semințele au, cu adevărat, proprietăți medicinale.

Substanțe active importante: în pulpă – protide, acizi organici, oligoelemente, vitaminele A, B1, B2 și C, săruri minerale; în semințe – saponine, flavone, ulei volatil.

Întrebuințări. Miezul de pepene verde are influență benefică în funcționarea

ficatului și a rinichiului. Este un diuretic rapid, fapt ce contribuie la o mai bună funcționare a căilor urinare, a vezicii urinare. Prin diureza foarte puternică pe care o provoacă, pepenele verde ameliorează suferințele de gută și reumatism, asigurând, totodată, printr-o cură susținută, o curățire a organismului.

În general, pepenele verde este o binefacere pentru suferinzii de rinichi, cât și pentru cei pletorici sau obezi.

Piciorul lupului

Denumire științifică: *Lycopus europaeus.*

Prezentare. Piciorul lupului este o plantă perenă, bine dezvoltată, ce poate atinge 1,20 metri. Are un riz om scurt, tulpina fiindu-i muchiată și bogat ramificată. Frunzele au un pețiol micuț și sunt ascuțite. Piciorul lupului înflorește în lunile iulie și august, florile fiind albe cu puncte roșii, Piciorul lupului crește în locuri joase și umede, în mlaștini, pe marginea apelor, în tufărișuri și păduri tinere.

Întrebuințări. Preparatele obținute din planta numită piciorul lupului pot contribui la buna activitate a t ractului gastro-intestinal, curățindu-l și aducându-l, și prin provocarea și mărirea secrețiilor gastrice, la o activitate normală. Aceste preparate se folosesc și în tratamente privind afecțiuni ale căilor respiratorii, dilatând și tonifiind aceste traiecte, efecte având și în caz de tuse. Piciorul lupului mai este cunoscut și ca plantă medicinală utilizată împotriva hipertiroidiei.

Piersicul

Denumire științifică: *Piersica vulgaris; Prunus persica.*

Prezentare. Piersicul este originar din China. Numele îi vine însă de la Persia, țara unde romanii l-au întâlnit și de unde l-au și adus în Europa. Aparține familiei rozaceelor. Este un arbore de mici dimensiuni, ajungând numai până la maximum șapte-opt metri înălțime. Frunzele piersicului au formă eliptică. Florile, micuțe, dar ceva mai mari, totuși, decât cele de prun, au o culoare roșu-carmin.

Valoare medicinală au, în primul rând, florile și frunzele, dar și fructul și sâmburii. Se prepară infuzie, decoct, sirop, cataplasme.

Substanțe active importante: în fructe – săruri minerale, acizi organici, enzime, vitamine, hidrați de carbon, ulei volatil; în flori, frunze și sâmburi – ulei volatil, amigdalină.

Întrebuințări. Fructele piersicului (piersicile) sunt foarte bine suportate de stomac, fiind printre puținele fructe care asigură un confort gastric perfect. Sunt hrănitoare, laxative, diuretice, depurative. Au efecte pozitive în afecțiunile rinichiului, în blocaje stomacale și intestinale, în afecțiuni ale articulațiilor. Piersicile sunt recomandate în consumul copiilor, al anemicilor, al convalescenților.

Preparatele din frunze și flori de piersic au acțiune sedativă și antispastică, fiind utilizate cu bune rezultate și în combaterea viermilor intestinali (oxiurii). Sub formă de cataplasme, preparatele din frunze de piersic sunt utilizate și în tratamentul unor cancere ale pielii, al contuziilor și arsurilor. Decoctul de frunze este purgativ. Sâmburii de piersică, ocrotiți de un înveliș lemnos foarte dur, rămân încă puțin cercetați, dar au, se pare, unele asemănări, din punct de vedere terapeutic, cu sâmburii de migdale.

Pinul

Denumire științifică: *Pinus montana; Pinus sylvestris.*

Prezentare. Pinul este un conifer de mari dimensiuni. Aparține, firește, familiei pinaceelor (abietaceelor), fiind reprezentativ pentru această familie. Înălțimea sa maximă este de 50 metri *(Pinus sylvestris)*. Are o frumoasă coroană piramidală. Coaja este roșie-alburie-cărămizie și se exfoliază. Frunzele au formă de ace. Pinul înflorește în lunile mai și iunie. Conurile, de circa șapte centimetri lungime, au culoare cafenie. Pinul crește în zonele alpine și sub alpine.

Pentru uz medicinal se recoltează mugurii de pin, din care se prepară infuzie, decoct, extract. În aplicații medicinale, cel mai utilizat preparat este infuzia.

Substanță activă importantă: uleiul volatil. Mugurii sunt bogați și în vitamina C. Acele de pin conțin pinosolvină, un compus care are proprietăți bactericide și tuberculostatice.

Întrebuințări. Infuzia din muguri de pin este indicată în tratarea bronșitelor și a reumatismului. Totodată, această infuzie calmează inflamațiile pulmonare și ale

căilor respiratorii, fiind un bun dezinfectant pentru tractul respirator. Diuretică, infuzia de pin are influență favorabilă în funcționarea rinichiului. Este, de asemenea, un bun dezinfectant al căilor urinare. Infuzia de muguri de pin are și acțiune antispastică.

La rândul său, infuzia de ace de pin acționează în tuberculoză, având calități antiinflamatoare și descongestionând aria pulmonară.

Mugurii de pin se folosesc și la producerea de bomboane medicinale.

Piperul de baltă

Denumire științifică: *Polygonum hydropiper.*

Denumire populară: dintele dracului.

Prezentare. Piperul de baltă este o erbacee anuală. Face parte din familia poligonaceelor și poate ajunge până la înălțimea de un metru. Din loc în loc, tulpina de piper de baltă prezintă noduri. Spre toamnă, culoarea ei devine roșie. Frunzele sunt ascuțite, ușor cărnoase, iar florile se grupează sub formă de spic. Piperul de baltă înflorește în lunile iulie, august, septembrie. Atunci când este în plină vegetație, planta are un gust piperat, de unde și numele de piper. Este o specie iubitoare de umezeală. Crește în flora spontană, în locuri umede.

Pentru întrebuințări medicinale se recoltează partea aeriană a plantei.

Substanțe active importante: hiperină, persicarină, ramnazină, ulei esențial. Uleiul esențial conține poligonon.

Întrebuințări. Preparatele obținute din piper de baltă au acțiune hemostatică și emenagogă (influențează desfășurarea ciclului menstrual), fiind indicate în hemoragii (inclusiv hemoragii digestive), hemoroizi, circulație periferică redusă, hipertensiune arterială.

Piperul negru

Denumire științifică: *Piper nigrum.*

Prezentare. Condiment aproape indispensabil, piperul este, ca plantă, o liană perenă. Aparține familiei piperaceelor și crește în zonele tropicale, fiind întâlnit, în culturi, și în Orientul Mijlociu. Tulpina piperului este lungă și subțire. Dacă nu are de ce să se prindă, se întinde pe pământ, asemenea rugilor de mure. Florile sunt mici și albe, dispuse în ciorchine, iar fructele au forma unor boabe, de culoare neagră la maturitate.

Piperul este o plantă puternic aromată, având efecte medicinale indiscutabile. Piperul negru este obținut din fructele ajunse la maturitate, dar necoapte și uscate. Ceva mai greu de produs este piperul alb, care se obține din fructe coapte, după ce acestora li s-a îndepărtat coaja (pericarpul).

Substanțe active importante: câteva substanțe specifice – piperină, cavicină. piperamide, ulei volatil. Piperul conține multe alte substanțe cu impact puternic asupra organismului, printre care se află oleorezina, uleiul gras, proteinele.

Întrebuințări. Piperul este tonic, relaxant, depurativ, antiseptic. Se întrebuințează, cu succes, ca stimulator al imunității, dar și în tuse, gripă, febră. În rețetele și aplicațiile din medicina chineză, piperul intră în compoziția preparatelor afrodiziace, stimulative mai ales pentru bărbați. Piperul negru contribuie și la îmbunătățirea circulației periferice. Este folosit, de asemenea, în tratamentele afecțiunilor reumatismale.

Deși medicina chineză tradițională îl folosește de mii de ani, piperul este încă puțin utilizat, ca plantă medicinală, în Europa.

Piretrul

Denumire științifică: *Chrysanthemum cinerariaefolium; Pyrethrum cinerariaefolium.*

Prezentare. Piretrul, foarte cunoscut datorită flacoanelor cu spray pentru combaterea insectelor, este o plantă perenă din familia compozitelor. În pământ, piretrul are un rizom scurt și gros. Tulpina, de culoare argintie spre verzui, are o înălțime medie pentru o erbacee – circa 40 cm, fiind ramificată. Florile se prezintă sub forma unor capitule, fiind albe la exterior și galbene la interior. Piretrul înflorește mai ales la sfârșitul primăverii și începutul verii, dar poate avea flori și mai târziu. Este o plantă iubitoare de uscăciune și lumină, originară din Croația. Se și cultivă, fiind utilizată în producerea insecticidelor.

Pentru uz medicinal se recoltează florile și vârfurile tinere cu flori și frunze.

Substanțe active importante: piretrine, cinerine, esteri.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de piretru sunt folosite în combaterea viermilor intestinali, precum și a râiei și păduchilor lați.

Pirul

Denumire științifică: *Agropyron repens.*

Denumiri populare: chir, rădălie, grâul mâții.

Prezentare. Pirul, aparținător familiei gramineelor, este o plantă foarte puternică. Poate ajunge până la 1,50 metri și poate fi socotită nemuritoare, datorită rădăcinilor sale. Ori de câte ori partea aeriană a pirului este distrusă, din rădăcinile sale va răsări, implacabil, o nouă plantă. Foarte rezistent este și rizomul care, de asemenea, va da noi tulpini sau chiar plante separate, dacă este tăiat. Frunzele pirului sunt liniare, aspre, de un verde închis. Florile sunt galben-verzui, foarte mici, grupate în spice.

Pentru farmacia verde se recoltează rizomii. Din acești rizomi, naturiștii prepară decoct, extract, ceaiuri și chiar infuzie. Multă vreme, infuzia a fost cel mai utilizat preparat, mai nou punându-se accentul pe decoct. În combinație cu alte plante medicinale, pirul contribuie la realizarea unor importante ceaiuri medicinale.

Substanțe active importante: ulei volatil, saponine, săruri de potasiu, acid salicilic, vitaminele A și B, zaharuri, gume, amidon.

Întrebuințări. Pirul, o buruiană foarte dăunătoare pentru culturi, este, în schimb, o valoroasă plantă medicinală. Preparatele din rizomii de pir au acțiune diuretică, antimicrobiană, detoxifiantă, febrifugă. În urma tratamentului cu pir se remarcă, de asemenea, evoluții remineralizante, mai ales la nivelul sistemului osos. Ceaiurile de pir sunt laxative, fiind recomandate diabeticilor. Pirul acționează într-o serie întreagă de afecțiuni: reumatism, gută, bronșite, răceli, boli de rinichi.

Rizomii de pir sunt recoltați și pentru utilizări în industria farmaceutică sau în cea alimentară. De pildă, în industria alimentară, din rizomi de pir se fac siropuri, bere, un înlocuitor de cafea.

Pirul este căutat și în medicina tradițională veterinară – elimină calculii, ce se formează în perioada rece, în stomacul animalelor.

Plesnitoarea

Denumire științifică: *Ecballium elaterium.*

Denumire populară: castravete sălbatic.

Prezentare. Plesnitoarea este o erbacee anuală. Face parte din familia cucurbitaceelor. Tulpina este consistentă, dar rămâne culcată pe sol în toată perioada de vegetație. Frunzele au formă triunghiulară și sunt dințate, păroase și, la fel ca tulpina, consistente, cărnoase. Florile sunt galben-verzui, plesnitoarea înflorind toată vara. Fructele acestei plante au formă de elipsă și sunt, la rându-le, păroase. Atunci când ajung la maturitate, aceste fructe plesnesc, aruncând semințele la distanță relativ mare, până la un metru. Plesnitoarea este o plantă mai puțin prezentă în flora spontană din țara noastră, fiind de găsit doar în sudul Dobrogei, pe litoralul Mării Negre.

Pentru terapii se utilizează fructele verzi, din care se extrage sucul.

Substanțe active importante: elaterina (substanța care face fructul să explodeze și să arunce semințele, cuvântul vine de la grecestul *elater* = care împinge)

Întrebuințări. Cu extractele din această plantă se tratează o boală grea, numită hidropizie. Această boală se manifestă prin acumulare nefirească de lichid (apă) în cavitățile naturale ale organismului sau în unele organe.

Plopul negru

Denumire științifică: *Populus nigra.*

Denumire populară: plop plutaș.

Prezentare. Plopul aparține familiei salicaceelor și este unul dintre cei mai înalți arbori din România. Tulpina sa este dreaptă și puternică, iar ramurile sunt apropiate de tulpină. Coaja este cenușie-argintie, iar frunzele, cu pețiol lung, sunt ovale și ușor lanceolate. Florile au formă de amenți (mâțișori). Plopul înflorește în lunile martie și aprilie.

În flora din România se întâlnesc trei feluri de plopi: **plopul alb** *(Populus alba)*, **plopul tremurător** *(Populus tremula)* și **plopul negru** *(Populus nigra)*, acesta din urmă având și calități medicinale. Prin urmare, de la specia de plop negru se recoltează

partea care are valoare medicinală, adică mugurii, din care se prepară o infuzie. Se obțin și alte preparate: tinctură, sirop, extract moale, unguent, macerat.

Substanțe active importante: glucozizi, ulei volatil, crisina, salicina, taninuri.

Întrebuințări. Preparatele de plop negru sunt cicatrizante, antiinflamatoare, expectorante, diuretice, antiseptice. Mugurii de plop revitalizează organismul și contribuie la buna desfășurare a proceselor digestive. Cu preparatele de plop negru se obțin rezultate în tratarea bronșitelor acute, a hemoroizilor, a bolilor de rinichi și arsurilor. Plopul este, totodată, un bun antireumatic și un dezinfectant al căilor urinare. Se folosește și în caz de sciatică, nevralgii, inflamații ale căilor respiratorii.

Pochivnicul

Denumire științifică: *Asarum europaeum.*

Denumiri populare: popâlnic, piperul lupului.

Prezentare. Pochivnicul este o erbacee perenă, de mici dimensiuni, din familia aristolochiaceelor. Rizomul acestei plante este târâtor, iar tulpina aeriană – dreaptă și scurtă. Frunzele sunt mari, în număr de două, și au formă de rinichi. În vârful tulpinii se află floarea, de culoare grena. Pochivnicul crește în locuri umede, pe soluri bogate în calcar.

Rizomul și frunzele sunt partea din planta de pochivnic care prezintă interes din punct de vedere medicinal. În anumite condiții, rizomul se macină și se obține o pulbere, necesară preparării unei infuzii. Alte preparate obținute din pochivnic: praf de strănutat (în combinație cu pulberi de la alte plante medicinale), sirop expectorant, pulbere de rizomi.

Substanțe active importante: uleiul eteric, asarita, asarona. Asarona este o substanță toxică și, de aceea, preparatele obținute din pochivnic vor fi manevrate cu atenție, urmând a fi folosite numai sub îndrumarea specialiștilor. Efectul terapeutic al pochivnicului este puternic.

Întrebuințări. Pochivnicul este vomitiv, purgativ și expectorant. Se folosește în tratarea bronșitelor cronice, a astmului, în tuse convulsivă. Cu pochivnic se intervine și în alte afecțiuni pulmonare, relaxând și igienizând zona pulmonară. Produce strănut, contribuind astfel la curățarea și aerisirea căilor respiratorii, dar și la o anume reglare a tonusului nervos.

Podbalul

Denumire științifică: *Tussilago farfara.*

Denumiri populare: brusturel, cenușoară, limba vecinului.

Prezentare. Podbalul este o plantă micuță (o erbacee din familia compozitelor), înălțimea ei la maturitate fiind între cinci și 15 cm. Se remarcă prin rizomul puternic și foarte lung – circa un metru. Primele flori de podbal apar foarte devreme, mult înaintea frunzelor, planta fiind unul dintre vestitorii primăverii. Podbalul înflorește toată primăvara, florile având culoarea galbenă. Această plantă iubește umezeala și de aceea va putea fi găsită în adâncituri de teren, pe malul râurilor, în șanțuri, în surpături.

Pentru nevoi medicinale se recoltează florile, frunzele și rizomul. Din aceste părți ale plantei de podbal se obțin următoarele preparate: infuzie, decoct, macerat, suc de plantă. De asemenea, se obțin sirop, suc sau ceai realizate în combinație cu alte plante medicinale.

Substanțe active importante: inulină, tanin, steroli, dextrină, substanțe albuminoide și bactericide, numeroase săruri minerale, compusul specific fiind tusilagina.

Întrebuințări. Podbalul este utilizat în terapii deoarece este emolient și fluidizant, expectorant (puternic), antiseptic și antispastic. Are acțiune antiseptică asupra aparatului respirator și reduce spasmele în bronșită. Laringita, traheita, tusea și chiar emfizemul pulmonar fac parte dintre afecțiunile care se tratează și cu podbal. Se mai tratează cu podbal și răgușeala, dischinezia biliară, tulburările digestive ușoare, silicoza, flebita, erupțiile cutanate.

De reținut, deci, faptul că podbalul este eficient, în primul rând, în bolile respiratorii, acute sau cronice.

Amestecate cu tutun, frunzele uscate de podbal servesc la fabricarea țigărilor antiastmatice.

Podbalul se folosește și în tratamente cosmetice, sub formă de băi și împachetări, în special pentru curățirea și întreținerea tenurilor grase.

Popâlnicul iepuresc

Denumire științifică: *Hepatica nobilis.*

Denumire populară: trei răi.

Prezentare. Popâlnicul iepuresc este o plantă micuță, acoperită de perișori. Face parte din familia ranunculaceelor. Frunzele sale, împărțite în trei lobi, rămân verzi și în anotimpul rece. Popâlnicul iepuresc înflorește în martie și aprilie, florile fiind albastre, cu petale mari. Este o plantă cu aspect foarte plăcut. Crește în flora spontană din zonele mai înalte, chiar montane, preferând terenurile calcaroase.

Substanțe active importante: anemonină, zaharuri, taninuri.

Întrebuințări. Din punct de vedere al virtuților medicinale, popâlnicul iepuresc este puțin studiat. Datorită compușilor săi, această plantă poate fi toxică. În tradiția populară, popâlnicul iepuresc este cunoscut ca având efecte pozitive în bolile de ficat, de unde și numele de *hepatica*.

Portocalul

Denumire științifică: *Citrus aurantium.*

Prezentare. Portocalul este o plantă de climă blândă, fiind, alături de lămâi, reprezentativ pentru zona mediteraneană. Este un arbore originar din Orientul îndepărtat. A fost aclimatizat în Europa în primele secole de după anul 1000. Portocalul face parte din familia rutaceelor. Este un arbore cu înălțime redusă, având, în mod obișnuit, în jur de patru-șase metri. Frunzele portocalului sunt mici, cărnoase, ușor cerate. Florile au culoare albă și miros foarte plăcut, fiind folosite, cu succes, la prepararea unui ceai cu totul deosebit.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, florile, pulpa fructului și coaja acestuia. Din frunze, flori și coaja fructului se prepară infuzie, soluții apoase, poțiuni, iar pulpa fructului se consumă ca atare, se folosește pentru extragerea sucului sau chiar se gătește.

Substanțe active importante: în portocale – hidrați de carbon, săruri minerale, vitamine (mai ales vitamina C), proteine; în flori și coaja portocalelor – uleiuri volatile; în frunze – hesperidă.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de portocal dau rezultate pozitive în afecțiuni cardiace, deranjamente stomacale, spasme, stări de agitație ușoară, obezitate, stomatite, gingivite, febră. Consumul de portocale sporește rezistența față de bolile infecțioase, întărește capilarele și ușurează circulația periferică. Pulpa de portocală are și proprietăți antihemoragice, laxative, depurative.

Preparatele pe bază de frunze, flori și coajă de portocală sunt indicate, cu precădere, în afecțiuni pe fond nervos, având efecte calmante și relaxante recunoscute de multă vreme.

Porumbarul

Denumire științifică: *Prunus spinosa.*

Denumiri populare: spin, corcodel, scorombar.

Prezentare. Porumbarul este un arbust de doi-trei metri înălțime, uneori mai mult, care înflorește primăvara de timpuriu, încă înainte de a înfrunzi. Aparține familiei rozaceelor. Tulpina este foarte ramificată. Frunzele, în formă de elipsă, au marginea ușor crestată. Florile sunt albe și seamănă cu cele de prun, fiind ceva mai mici. Fructele, rotunde, mici, în culoare albastru-brumat, sunt bune de cules toamna. Porumbarul crește la marginea pădurilor, în tufărișuri, prin poiene, pe terenuri accidentate, pe fânețe.

Florile, fructele, frunzele și coaja de porumbar au valoare medicinală. Atât din flori, cât și din fructe se prepară infuzie și decoct. Din coajă și frunze se obține un decoct.

Substanțe active importante: în flori – glucozidă diuretică, săruri minerale, camferină, acizi organici; în fructe – zaharuri, acizi organici, vitamina C (în cantitate mare), săruri minerale.

Întrebuințări. Preparatele medicinale obținute din porumbar sunt depurative, sedative, diuretice și antidiareice. Preparatele pe bază de flori acționează în tusea convulsivă și în hipertensiunea arterială. Fructele sunt un bun tonifiant pentru stomac și au influențe benefice în dischinezii biliare, boli de rinichi, în afecțiuni ale vezicii urinare. Fructele sunt cunoscute și ca detoxifiant în boli ca uremia, guta, artrita.

Fructele de porumbar au întrebuințare și în bucătărie – se folosesc pentru

prepararea de compoturi și dulceață. În gospodăria țărănească tradițională se prepara din fructele de porumbar un fel vin și chiar se obținea, prin fermentare și distilare, o băutură alcoolică.

Porumbul

Denumire științifică: *Zea mays.*

Denumiri populare: cucuruz, păpușoi.

Prezentare. Porumbul este una dintre cele mai cunoscute plante. Poate atinge o înălțime de 2,50 metri. Înflorește în lunile iunie, iulie sau chiar august. Florile sunt unisexuate și au formă de inflorescențe. Floarea din vârful porumbului, ramificată, este floarea masculină. Floarea femelă este știuletele, care are niște terminații lungi. Aceste terminații lungi, aceste flori lungi nu sunt altceva decât mătasea de porumb.

Mătasea este partea medicinală cea mai valoroasă a porumbului. Pentru terapii, din mătasea de porumb se prepară o infuzie.

Substanțe active importante. Aparent atât de neînsemnată, mătasea de porumb conține surprinzător de multe substanțe: ulei volatil, manită, vitaminele C, E și K, săruri de potasiu și calciu, bioxid de siliciu, saponine, zaharuri, acizi.

Întrebuințări. Din punct de vedere medicinal, mătasea de porumb are o serie întreagă de calități – este diuretică, sudorifică, hemostatică, sedativă. De asemenea, mătasea de porumb are și un puternic efect colagog, adică face bila mai activă, mai harnică. Infuzia din mătase de porumb este un stimulent și pentru activitatea ficatului. Afecțiunile în care se poate utiliza infuzia de mătase de porumb: boli hepatice, dischinezie biliară, calculoză renală, metrite, gută, cistită, reumatism, metroragii, tulburări de menstruație, tulburări digestive și chiar insuficiență cardiacă.

Principalul domeniu de tratament cu mătasea de porumb – afecțiunile renale și cele ale aparatului urinar.

Prazul

Denumire științifică: *Allium porrum.*

Prezentare. Prazul este o plantă legumicolă ce aparține de familia liliaceelor. Originea prazului este în zona Mediteranei. Tradiția culinară bazată și pe consumul de praz este foarte veche în zona Mării Mediterane și în regiunile din apropierea acesteia.

Prazul este o plantă bienală, remarcându-se prin tulpina sa groasă, fragedă, suculentă, formată din frunze răsucite, înaltă până la 40 – 50 cm. Frunzele sunt lungi-lanceolate. În pământ, prazul are un bulb.

Pentru consum alimentar, cât și pentru uz medicinal se folosește toată planta. Pentru uz medicinal se prepară sirop, decoct, macerat.

Substanțe active importante: proteine, substanțe grase, săruri minerale, vitamina C, caroten, celuloză, oligoelemente, vitaminele B1, B2, PP, ulei volatil, mucilagii.

Întrebuințări. Prazul este laxativ, diuretic, calmant, antiseptic, decongestiv, expectorant. Valoare sa medicinală este pusă în evidență chiar și atunci când este folosit, pur și simplu, ca aliment. Preparatele medicinale pe bază de praz sunt utile în combaterea afecțiunilor respiratorii, pulmonare, cardiace. Influențează în bine activitatea rinichiului și a căilor urinare, acționând și în afecțiunile reumatice, tuse, faringită. Prazului i s-au descoperit și proprietăți antihemoragice. Preparatele pe bază de praz pot fi folosite, de asemenea, și ca un bun pansament digestiv.

Mâncarea de praz este recomandată în dieta obezilor, dar și a acelora care suferă de anemie sau de funcționare defectuoasă a sistemului digestiv. Aplicații medicinale cu praz se fac și în caz de hemoroizi, bătături, abcese. Mai mult decât atât, prazul are și virtuți cosmetice, fiind folosit pentru curățirea și îngrijirea tenului.

Prunul

Denumire științifică: *Prunus domestica.*

Denumire populară: perj.

Prezentare. Prunul este un arbore foarte cunoscut și foarte prețuit, pruna fiind, asemenea mărului, un adevărat fruct minune. Prunul își are originile în Caucaz și în Persia. Face parte din familia rozaceelor, înălțimea sa fiind de maximum 10 metri. Frunzele sunt eliptice, cu marginile fin crestate. Florile, albe sau alb-verzui, apar în aprilie, fiind căutate de albine. Mierea de prun este un adevărat medicament, având și

un gust cu totul deosebit. Fructele, adică banalele prune, au culori diverse. Prunul este un arbore foarte răspândit în România, mai ales în zonele de deal și submontane, unde există mari livezi. Crește și în flora spontană, prin pădurile de deal și câmpie.

Valoare medicinală au fructele (pulpa de prună), miezul sâmburelui, frunzele, coaja, petalele florilor. Din frunze și coajă se prepară decoct, iar din celelalte se poate obține infuzie, macerat, decoct, suc.

Substanțe active importante: hidrați de carbon, pectine, microelemente (potasiul în cantitate însemnată), mucilagii, vitamine, acizi organici, celuloză, caroten. Uscate, prunele conțin, în cantitate mare, zaharuri și hidrați de carbon.

Întrebuințări. Prunele au capacitatea de a reechilibra activitatea digestivă, facilitând procesele digestive și acțiunea enzimelor. Sunt recomandate a fi consumate proaspete, dar și uscate, anemicilor, convalescenților, celor care au imunitatea slăbită, astenicilor. Prunele sunt tonice pentru sistemul nervos, reconfortante pentru întregul organism, având, totodată, și proprietăți diuretice, laxative, decongestive. Preparatele medicinale, dar și mâncărurile pe bază de prune contribuie și la buna funcționare a ficatului, a splinei, a rinichiului, având efecte depurative atât pentru ficat, cât și pentru rinichi. Pentru afecțiuni cum ar fi hipertensiunea, reumatismul, ateroscleroza, obezitatea, specialiștii recomandă cure de prune.

Pufulița

Denumire științifică: *Epilobium hirsutum.*

Denumire populară: pufulița păroasă.

Prezentare. Pufulița este o erbacee din familia onagraceelor, remarcându-se printr-o dezvoltare impresionantă – poate ajunge până la doi metri înălțime. Frunzele acestei plante sunt mari, au formă eliptică și o lungime de circa 10-12 cm. Florile, de culoare roșie, sunt, de asemenea, mari, petalele având circa doi cm lungime. Pufulița păroasă înflorește în lunile iunie și iulie, fructul fiind o capsulă. Această plantă este iubitoare de umezeală și de aceea va fi întâlnită pe marginea apelor.

Pentru nevoi medicinale se recoltează și se prelucrează partea aeriană a plantei, uneori, însă, numai frunzele.

Substanțe active importante: flavone, tanin, mucilagii.

Întrebuințări. Potrivit unor specialiști, preparatele din pufuliță au puteri medicinale de excepție, fiind recomandate în boli grele, cum ar fi ciroza și hepatita cronică. S-au obținut rezultate favorabile și în afecțiunile prostatei, precum și în gastrite.

Efecte medicinale asemănătoare au și preparatele realizate din planta numită **zburătoare** *(Epilobium angustifolium)*.

R

Răchita roșie

Denumire științifică: *Salix purpurea.*

Denumire populară: răchită, roșioară.

Prezentare. Răchita roșie este un arbore pitic, sau chiar o tufă mai dezvoltată, a cărui înălțime poate ajunge până la patru metri. Face parte din familia salicaceelor. Frunzele sunt lanceolate, cu mici crestături pe margine. Florile au forma unor amenți (mâțișori) mici, aurii, care se dezvoltă în perioada martie-aprilie. Răchita roșie crește în locuri umede, în preajma apelor, în lunci și zăvoaie, pe malul apelor curgătoare, dar și pe locuri pietroase. Este ușor de identificat după culoarea galben spre roșu sau chiar roșie a ramurilor tinere. Răchita roșie se găsește în flora spontană, dar se și poate cultiva, pentru utilități meșteșugărești (împletituri).

Pentru uz medicinal se recoltează coaja, mai ales de pe ramurile tinere, în perioada de la mijlocul primăverii, deci când planta este plină de sevă. Valoare medicinală au și frunzele, care se recoltează tot în perioada de maximă vegetație, precum și florile (mâțișorii). Se prepară decoct, infuzie, macerat, pulbere din scoarță, extracte, macerate.

Substanțe active importante: ulei volatil, glucozide, acid salicilic (salicilină).

Întrebuințări. Preparatele medicinale de răchită roșie se folosesc în afecțiuni precum reumatismul, nevralgiile, insomniile, guta, hemoragiile hemoroidale, ulcerațiile pielii, rănile greu vindecabile, stările depresive, febra, virozele, gripele. De asemenea, sunt utile și în ameliorarea unor boli de plămâni. Răchita roșie este hemostatică, cicatrizantă, astringentă, antidiareică, analgezică.

Datorită compușilor din coaja ei, răchita roșie este un antireumatic foarte eficient, o formă de terapie plăcută și eficientă fiind, în asemenea caz, băile cu decoct de coajă de răchită roșie. Acest tratament va fi cu mult mai eficient dacă răchita roșie se va combina cu alte plante medicinale antireumatice. Cât despre calitățile antitermice ale acestei plante, să menționăm faptul că multă vreme a fost utilizată ca principal mijloc de reducere a temperaturii și a tulburărilor generate de febră, fiind socotită ca un fel de chinină. Acest fapt a fost și este posibil datorită salicilinei din coaja de răchită roșie, un glicozid cu acțiune antireumatică și antifebrilă.

Efecte medicinale asemănătoare cu ale răchitei roșii au încă două specii de salcie: salcia sau **răchita albă** *(Salix alba)* și **salcia fragedă** *(Salix fragilis)*. Aceste două specii se găsesc, de obicei, în locurile unde crește și răchita roșie.

Răchitanul

Denumire științifică: *Lythrum salicarial*

Denumiri populare: floarea zânei, lemnușcă.

Prezentare. Aparținând familiei litraceelor, răchitanul este o specie de erbacee perenă. Înălțimea sa, ca erbacee, este impresionantă – peste 2,50 metri. Are un rizom lemnificat, tulpină puternică, muchiată, frunze opuse – în cea mai mare parte lanceolate. Răchitanul înflorește pe toată perioada verii, precum și în septembrie. Florile au culori roșu-violet sau roz, uneori fiind aproape albe, și se află la subsuoara frunzelor, de cele mai multe ori grupate. Planta este mult căutată de albine, fiind o meliferă cunoscută. Crește în locuri umede, în mlaștini, pe marginea apelor, în terenuri accidentate cu umezeală multă.

Pentru nevoi medicinale se folosește toată planta, inclusiv rizomul, din care se prepară infuzie, decoct, extract.

Substanțe active importante: ulei volatil, colină, glucozide, derivați flavonici.

Întrebuințări. Preparatele din răchitan au calități antiseptice, hemostatice, cicatrizante, antifermentative și pot fi considerate un adevărat antibiotic, necesar inclusiv în reglarea activității gastro-intestinale. Aceste preparate sunt eficiente și în caz de dizenterie, ulcere, hemoragii gastro-intestinale.

În anumite zone ale României, vârfurile tinere, frunzele tinere și rizomii de răchitan se utilizează ca zarzavaturi, deja adoptate și de naturiști, pentru salate.

Răculețul

Denumire științifică: *Polygonum bistorta.*

Prezentare. Răculețul este o erbacee târâtoare, perenă, întâlnită în flora spontană din zonele subalpine și alpine. Aparține familiei poligonaceelor. Rizomul este gros și bine dezvoltat, iar tulpina poate ajunge până la un metru lungime. Florile sunt alb-roșietice și sunt dispuse în partea terminală a plantei, într-o inflorescență sub formă de spic.

Partea medicinală a plantei este rizomul, care se recoltează în luna mai. Din acest rizom și din rădăcini se prepară decoct, un extract, făină, un vin medicinal.

Substanțe active importante: acizi, amidon și foarte mult tanin.

Întrebuințări. Preparatele din răculeț au calități diuretice deosebite. În general, efectele medicinale ale plantei țin de sectorul curățenie internă și detoxificare a organismului. Răculețul se folosește, prin urmare, ca depurativ general, asigurând o primenire a organismului, revitalizându-l și echilibrându-l.

Reventul

Denumire științifică: *Rheum officinale; Rheum palmatum.*

Denumire populară: rubarbă, rabarbură.

Prezentare. Reventul este o legumă mai puțin cunoscută, celebră fiind, în schimb, pentru proprietățile sale medicinale. Își are originea în Asia, fiind întâlnit în flora spontană din nordul Chinei. În România, reventul apare numai sub formă cultivată. Este o erbacee perenă ce aparține de familia poligonaceelor. Trăiește circa 10 ani și este

avantajoasă pentru utilizare în bucătărie, putând fi recoltată din primăvară și până în toamnă. Reventul are un rizom bogat, precum și o ramificație de rădăcini consistente, dezvoltate. Frunzele de revent au dimensiuni impunătoare, cele bazale având chiar și un metru lungime. Întreaga plantă este uriașă – ajunge la 2,50 metri înălțime. Tulpina este cilindrică, goală pe dinăuntru, iar florile, care apar la începutul verii, în luna iunie, formează un panicul și au culoarea purpurie. Fructul de revent este o nuculă.

Pentru utilizări medicinale se recoltează rădăcinile și rizomii, din care se prepară o pulbere. Rădăcinile și rizomii reventului au un gust foarte amar. Pentru consum alimentar se utilizează pețiolul frunzelor și, foarte rar, dar și cu multă precauție, frunzele – când sunt tinere și mici. Unii specialiști nu recomandă frunzele de revent pentru consum alimentar.

Substanțe active importante: cantități semnificative de zahăr, vitamine, acizi organici, precum și o substanță specifică numită reină. Reventul conține vitaminele B1, B2 și C, microelemente, proteine, acid malic, lactic, citric, oxalic, ulei volatil, tanin. Specialiștii consideră ca fiind foarte importantă prezența acidului lactic. În rădăcină se găsesc compuși antrachinonici (acid crizofanic, crizofaneină, emodină, fiscion, reocrisină), aceștia fiind principalul agent laxativ.

Întrebuințări. Rizomii și rădăcinile se recoltează îndeosebi de la plantele care au trecut de șase ani. Pentru a se obține preparate medicinale de bună calitate, rizomii vor fi curățați de coajă. Tradiția medicinii populare situează rizomii de revent printre cele mai importante remedii utilizate în bolile de rinichi și de stomac. Rădăcina de revent este cunoscută ca un bun agent laxativ și purgativ. Reventul este folosit și în alte afecțiuni, cum ar fi impotența, stomacul leneș, lipsa de poftă de viață, paraziții intestinali, dizenteria.

Ricinul

Denumire științifică: *Ricinus communis.*

Denumire populară: căpușă.

Prezentare. Ricinul este o plantă erbacee, anuală, cu o înălțime de până la doi metri. Face parte din familia euforbiaceelor. Originar din Africa, ricinul a fost aclimatizat și se cultivă și în România. Are o rădăcină pivotantă, puternică. Frunzele sunt palmat-lobate, cu pețiolul lung, iar florile apar grupate. Florile de ricin sunt de diferite culori – verzi, roșii, violete. Fructul, sub formă de capsulă cu ghimpi, conține semințe bogate în ulei. De altfel, valoarea sa ca plantă oleaginoasă face ca ricinul să fie plantă cultivată. Ricinul are, de asemenea, valoare ornamentală și medicinală.

Pentru nevoi medicinale se folosește uleiul (sau untul) de ricin.

Substanțe active importante. Procentul de ulei din semințele de ricin este foarte mare – până la 50 – 53 la sută. Semințele de ricin conțin și ricină – o toxină vegetală foarte periculoasă, care aglutinează globulele din sânge.

Întrebuințări. Uleiul (untul) de ricin este un purgativ foarte eficient.

Ridichea

Denumire științifică: *Raphanus sativus* (ridichea roșie); *Raphanus niger* (ridichea neagră).

Prezentare. Ridichea este o erbacee bienală. Aparține de familia cruciferelor și este caracterizată printr-o rădăcină îngroșată, alungită sau sferică, neagră, roșie sau albă. Frunzele de ridiche sunt fragede și crestate, pețiolul fiind lung și puternic. Ridichea este una dintre cele mai vechi plante cultivate, în Antichitate fiind considerată o adevărată delicatesă la masă, dar și un remediu în multe afecțiuni, printre care hidropizia, tusea, lipsa poftei de mâncare, indigestia.

Folosită, în mod curent, și în alimentația din zilele noastre, ridichea revine în atenție și ca plantă medicinală. Este vorba, mai ales, despre ridichea neagră, din care se prepară suc, sirop, dar care se dă și prin răzătoare, pentru a fi consumată imediat sau pentru a se prepara un bandaj, utilizat în aplicații locale. Combinate cu miere, sucurile de ridiche pot fi ușor de consumat.

Substanțe active importante: foarte mult potasiu, vitamina C, microelemente, ulei volatil, vitaminele A, B1, B2, rafanol, tocoferol, hidrați de carbon, proteine.

Întrebuințări. Preparatele de ridiche contribuie, în mod obișnuit, la buna funcționare a ficatului, bilei, rinichilor, fiind recomandate suferinzilor de litiază biliară sau renală, dischinezie, colecist, astm bronșic, tuse, reumatisme, gută. Ridichea acționează asupra organelor interne și din exterior, fiind un adevărat agent revulsiv.

Astfel, celor bolnavi de pneumonie li se recomandă să pună bandaje de ridichi în dreptul plămânilor, iar celor care au dureri de ficat să aplice ridichi, tăiate felii sau rase, în dreptul ficatului. Aceste aplicații simple pot duce la descongestionarea organelor interne și la îmbunătățirea funcționării lor.

Consumate ca aliment, ridichile îmbunătățesc și activitatea din stomac și din tractul digestiv. Sunt, de asemenea, bune diuretice și au proprietăți antialergice, principalele lor zone de influență benefică fiind, însă, cele hepatică, biliară și renală, cu acțiune directă asupra dureroaselor pietre din ficat și din rinichi.

Ridichile roșii și albe au aceleași proprietăți medicinale cu ale ridichii negre, dar mai puțin pronunțate.

Mențiune aparte pentru **ridichea sălbatică** *(Raphanus raphanistrum)*, folosită ca revulsiv în reumatisme – se spune că scoate cu succes durerea din oase și încheieturi. Ridichea sălbatică este o buruiană care crește, adesea, prin culturile de grâu.

Rodiul / Rodia

Denumire științifică: *Punica granatum.*

Prezentare. Ușor de găsit în zona mediteraneană, rodiul este un arbust din familia punicaceelor. Își are originea în Persia și Mesopotamia. Rodiul este spinos și are frunze lucioase, lanceolate, înălțimea sa obișnuită fiind de trei-cinci metri. Florile, în număr mare, au culoarea roșie, fiind deosebit de frumoase. Din acest motiv, rodiul este o plantă ornamentală foarte apreciată. Fructul său este original ca structură, se numește rodie și mai este cunoscut și sub numele de granată.

Proprietăți medicinale au scoarța de pe rădăcini, bobocii florali, fructele, semințele. Se prepară pulbere, infuzie, decoct. Semințele se pisează, iar fructele se consumă ca atare. Decoctul de coajă de rădăcină va fi folosit cu precauție – poate produce intoxicații.

Substanțe active importante: în rădăcină – peletierină, tanin, minerale, acizi; în fructe – vitamina C (în cantitate mare), tanin, pectine, acid citric, celuloză.

Întrebuințări. Rodiile sunt recomandate pentru consumul curent, fiind un reechilibrant stomacal și intestinal și o sursă bună de vitamina C. Contribuie la revigorarea organismului, fiind indicate în astenii, epuizare, lipsa de poftă de viață. De altfel, s-a dovedit că rodiile sunt și un agreabil tonic cardiac. Scoarța de pe rădăcini – principala parte cu valoare medicinală – este preparată și administrată pentru combaterea teniazei și a dizenteriei. Paraziții intestinali pot fi neutralizați și cu bobocii florali ai rodiului. Bine mărunțiți sau macerați, bobocii florali au efecte pozitive și în tricomonază, diaree, dizenterie. Preparatele din coaja de pe rădăcini pot contribui și la reducerea febrei, la oprirea hemoragiilor, la cicatrizarea rănilor.

Rodul pământului

Denumire științifică: *Arum maculatum; Arum orientale.*

Denumire populară: calendarul codrului.

Prezentare. Rodul pământului este o erbacee perenă. Această plantă are în sol un tubercul bine dezvoltat, de formă cilindrică, rareori de formă ovoidală. Frunzele sunt mari, groase, lucioase, puternic clorofilate, cu pețiolul lung. Inflorescența este un spic alb-gălbui care se dezvoltă în lunile aprilie, mai și iunie. Fructele de rodul pământului sunt niște boabe roșii. Rodul pământului crește prin păduri, în zone umbroase și umede.

Pentru nevoi medicinale se folosește rădăcina (tuberculul), care se recoltează primăvara foarte devreme. Unii specialiști recomandă, pentru preparate medicinale, și fructul bine maturizat.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită aroină, amidon, glucozide, conicină, muciiagii, substanțe grase. Datorită conținutului de aroină și conicină, rodul pământului este o plantă otrăvitoare.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de rodul pământului sunt utilizate în tratarea hemoroizilor, a blocajelor intestinale, în unele boli respiratorii (astmul pulmonar), precum și într-o serie întreagă de afecțiuni dermatologice, unele greu de remediat, cum ar fi ulcerele cutanate.

Rogozul

Denumire științifică: *Carex riparia; Carex arenaria.*

Prezentare. Rogozul, o plantă din familia ciperaceelor, este o erbacee iubitoare de umezeală. Cărțile de herbalistică descriu nu mai puțin de opt specii de rogoz. Caracteristic pentru toate aceste plante este faptul că au tulpina muchiată. Rogozul este o plantă înaltă – peste un metru – cu florile grupate în spic terminal. Mulți naturiști consideră rogozul o plantă fără prea mare importanță medicinală. Totuși, marele specialist francez Jean Valnet, include rogozul în categoria plantelor medicinale. Potrivit lui Valnet, rogozul are proprietăți depurative, diuretice și sudorifice, fiind util, sub formă de fiertură (decoct), în boli ale articulațiilor, reumatisme, boli ale pielii. Mai mult decât atât, au fost identificate chiar și proprietăți anticancerigene ale preparatelor obținute din această plantă. În acest sens, Jean Valnet amintește de un tratament în cazul unui cancer de limbă.

Roiba

Denumire științifică: *Rubia tinctorum.*

Denumiri populare: iarba de vopsea, garanța.

Prezentare. Roiba este o plantă erbacee întâlnită în flora spontană. Aparține familiei rubiaceelor. Rizomul său este mediu dezvoltat, iar tulpina, care poate ajunge la maximum un metru înălțime, are patru muchii. Frunzele sunt lanceolat-eliptice. Florile, mărunte, au culoarea galben-palid și apar în lunile iunie și iulie. Fructul de roibă este o bacă brun-roșcată, uneori neagră. Această plantă crește pe pârloage, în pământuri înțelenite, pe taluzurile drumurilor, pe marginea terenurilor cultivate.

Pentru nevoi medicinale se recoltează rădăcina, care are culoare roșie, și rizomul. Din acestea se prepară infuzie, pulbere, extracte.

Substanțe active importante: câteva glucozide – galiozină, alizarină, purpurină, lucidină, tanin. Datorită compușilor săi foarte activi, mai ales a lucidinei, preparatele de roibă se vor administra numai sub supravegherea specialistului, a medicului. Utilizarea lor timp îndelungat, și mai ales fără supraveghere, poate duce la grave probleme de sănătate. Din această plantă se obține o pregnantă culoare roșie cu care, altădată, se vopseau textilele.

Întrebuințări. Roiba este cunoscută ca un agent pentru dizolvarea anumitor categorii de calculi renali. Preparatele pe bază de roibă acționează nu numai asupra calculilor renali, ci și în sensul reechilibrării și bunei funcționări a întregului rinichi. Totodată, roiba intensifică activitatea bilei. În general, preparatele din această plantă sunt un depurativ destul de puternic, ce duce la curățirea și dezintoxicarea rinichiului, a organelor și căilor aferente rinichiului și ficatului. Preparatele de roibă sunt folosite și în bolile articulațiilor, anemie, lipsă de poftă de mâncare, rahitism.

Roinița

Denumire științifică: *Melissa officinalis.*

Denumiri populare: iarba roiului, busuiocul stupului, roiște.

Prezentare. Roinița este o plantă erbacee perenă, aparținând familiei labiatelor. Rizomul, de culoare brun-gălbuie, este lemnificat. Tulpina are muchii și se ramifică, ajungând până la 80 cm înălțime. Frunzele au formă ovală și sunt păroase, ca de altfel întreaga parte superioară a tulpinii. Florile formează o inflorescență, culoarea lor schimbându-se pe măsură ce floarea evoluează – la început este gălbuie, pentru ca mai apoi să devină albă sau ușor liliachie. Roinița înflorește toată vara, fiind cunoscută ca o plantă meliferă. Crește pretutindeni în flora spontană din România, în zonele de câmpie și deal, în luminișuri, pe pajiști, pe fânețe și poieni, pe marginea drumurilor, preferând locurile uscate și adăpostite. Mireasma acestei plante este foarte plăcută – roinița răspândește o aromă de lămâie.

Uleiul volatil extras din frunzele de roiniță se folosește în industria medicamentelor.

Din punct de vedere medicinal, valoroase sunt frunzele, vârfurile tinere cu frunze și flori, uneori numai florile, din care se prepară infuzie, decoct, tinctură, suc.

Substanțe active importante: ulei volatil, citrol, citroneol, camfor, principii amare, tanin.

Întrebuințări. Din punct de vedere medicinal, roinița are nu mai puțin de 10 proprietăți. Este bacteriostatică, antispastică, stomahică, antidiareică, antiemetică, sedativă, carminativă, coleretică, antiseptică și cicatrizantă. Se administrează intern, dar și extern (uz extern – sub formă de cataplasme și băi). Intern, preparatele din frunze de roiniță sunt indicate în colite cronice, spasme și colici pe traiectul gastro-

intestinal, dischinezii biliare, tulburări neurovegetative, lipsă de poftă de mâncare, vomă, diaree. Preparatele de roiniță stimulează secreția celulei hepatice, amplifică secreția biliară, diminuează stările de agitație și neliniște, îmbunătățesc activitatea stomacului, facilitează digestia. De asemenea, combat amețelile, pierderile scurte de conștiință, migrenele, blocajele digestive.

Roinița este o plantă foarte căutată de albine, mierea obținută fiind un adevărat medicament natural.

Rostopasca

Denumire științifică: *Chelidonium majus.*

Denumire populară: negelariță.

Prezentare. Rostopasca este o erbacee perenă, din familia papaveraceelor. Planta aceasta – ușor de identificat deoarece atunci când este ruptă elimină un lichid galben, acru și otrăvitor – crește sub forma unei tufe bogate. Tulpinile, puternice, au peri lungi, iar frunzele, palmate, au o culoare ciudată – verde bătând spre albăstrui. Florile, între două și opt pe fiecare plantă, sunt adunate într-o inflorescență sub formă de umbelă, culoarea lor fiind galben-aurie. Rostopasca preferă locurile umbroase și umede. Poate fi întâlnită în flora spontană – pe marginea drumurilor, în liziere, prin grădini mai puțin îngrijite, în păduri.

Din punct de vedere medicinal, valoroasă este întreaga plantă. Preparatul principal este un ceai, o infuzie. Tot din rostopască se mai prepară tincturi, mixturi, suc, extracte.

Substanțe active importante: chelidonina, proptopină, sparteină, hemochelidonină, cheleritrină, latex. Citind această listă, putem constata că este vorba, printre altele, și despre câțiva alcaloizi de mare importanță în terapiile medicinale. Unii dintre ei, printre care și chelidonina, sunt toxici.

Întrebuințări. Administrarea preparatelor de rostopască se face intern și extern. Extern, de exemplu, se folosesc în combaterea unei afecțiuni teribile – tuberculoza pielii, preparatul de rostopască fiind hrănitor și antiseptic. Intern, rostopasca se folosește în afecțiuni cardiace (insuficiență cardiacă, anghină pectorală), în tratarea tusei spastice, precum și în afecțiuni ale bilei și ficatului. Rostopasca se folosește și în unele cazuri de cancer, având, se spune, efecte antitumorale. Are influență, de asemenea, și asupra sistemului nervos.

Specialiștii recomandă utilizarea acestei plante cu atenție, compuși săi fiind toxici.

Roua cerului

Denumire științifică: *Drosera rotundifolia.*

Prezentare. Roua cerului este una dintre cele mai interesante plante din România, mai ales prin faptul că este carnivoră. Aparține familiei droseraceelor. Această plantă este consumatoare de insecte, pe care le prinde cu ajutorul perilor de pe frunze și le digeră cu ajutorul fermenților produși de acești peri. Comportamentul carnivor al acestei plante a fost studiat cândva chiar și de Ch. Darwin. Astfel, s-a constatat că plantei îi plac albușurile de ou, carnea crudă și friptă, brânza, mezelurile, laptele, dar refuză zahărul, amidonul și grăsimile vegetale.

Roua cerului este o plantă erbacee perenă, redusă ca dimensiuni (circa 20 cm înălțime). Frunzele apar la nivelul solului și au un pețiol lung. Sunt rotunde, au culoare roșietică și peri glandulari, cu ajutorul cărora vânează și consumă prada. Roua cerului înflorește toată vara, având niște flori mici, albe. Locul unde se dezvoltă această plantă este ciudat – zonele cu turbării.

Pentru uz medicinal se recoltează toată planta. Preparatele cele mai cunoscute, obținute din roua cerului: infuzia și tinctura.

Substanțe active importante: chinonă, taninuri, acizi, enzime.

Întrebuințări. Roua cerului este utilizată ca plantă medicinală de multă vreme. Substanțele pe care le conține au efecte antispastice, antitusive, antibiotice. Chinona, de exemplu, împiedică dezvoltarea bacteriilor. Extractul de roua cerului calmează și destinde mușchii, reduce glicemia, combate guturaiul și provoacă o bună diureză. Roua cerului este cunoscută și ca planta oratorilor, având capacitatea de a combate răgușeala și de a reface coardele vocale. Această plantă este folosită și în industria farmaceutică, mai ales pentru prepararea medicamentelor necesare în tratamentul tusei convulsive.

Rozmarinul

Denumire științifică: *Rosmarinus officinalis.*

Prezentare. Rozmarinul este un subarbust din familia labiatelor, întâlnit în flora spontană din zona mediteraneană. În România, rozmarinul este cultivat ca arbust ornamental sau ca plantă medicinală. Înălțimea acestei frumoase plante poate atinge, cel mult, doi metri. Frunzele rozmarinului, de formă aciculară, pieloase, rămân mereu verzi. Florile au culoarea albastră, rareori albă, violacee sau chiar roșie. Rozmarinul înflorește în lunile aprilie, mai și iunie.

Pentru întrebuințări medicinale se recoltează frunzele și tulpinile tinere de rozmarin, acestea din urmă cu tot cu frunze și flori. Preparatele și extractele de rozmarin sunt utilizate și în industria parfumurilor, rozmarinul fiind o plantă aromatică.

Substanțe active importante: ulei esențial (în frunze, în proporție de 12%), cetone, camfor, cineol, tanin, acid rozmarinic.

Întrebuințări. Uleiul de rozmarin este un calmant recomandat în durerile reumatismale, ale articulațiilor, în nevralgii sau în hemiplegii. Este tonifiant și revitalizant, fiind folosit în anemii, astenie, oboseală îndelungată, boli cardiovasculare. Uleiul de rozmarin are și proprietăți antiseptice.

Preparatele pe bază de rozmarin sunt indicate și în amnezie, astm, boli ale ficatului (hepatită acută, ciroză hepatică), tulburări de funcționare a creierului, hipotensiune, impotență, frigiditate, dischinezie biliară, dureri de inimă. Cu decoct din frunze de rozmarin se poate combate mătreața.

Ruscuța de primăvară

Denumire științifică: *Adonis vernalis.*

Prezentare. Ruscuța de primăvară este o mică plantă perenă, cu o înălțime de maximum 40 cm. Face parte din familia ranunculaceelor. Rădăcinile au o conformație fibroasă, iar frunzele sunt sesile, penat-sectate. Ruscuța înflorește în lunile aprilie și mai. Florile sunt solitare, galben-aurii, lucioase. Planta poate fi culeasă de pe pășuni, fânețe, terenuri frământate, locuri lăsate în paragină.

Valoare medicinală au florile, din care se prepară infuzie și tinctură.

Substanțe active importante: adonidina – un compus specific, glucozide.

Întrebuințări. Ruscuța de primăvară este o plantă otrăvitoare și de aceea trebuie manevrată și utilizată cu atenție. Preparatele medicinale obținute din ruscuță sunt diuretice, laxative, sedative, hipotensive, depurative. Acționează, în mod benefic, în tulburările neuro-vegetative, în tahicardie și extrasistole pe fond nervos. De asemenea, ruscuța de primăvară este folosită împotriva bolilor de ficat și de plămân.

Preparatele de ruscuță de primăvară sunt folosite atât de cei suferinzi de insuficiență cardiacă, cât și de cei suferinzi de insuficiență renală.

S

Salata verde

Denumire științifică: *Lactuca sativa.*

Denumiri populare: marole, lăptucă.

Prezentare. Salata verde este o erbacee legumicolă, foarte cunoscută pentru frunzele sale utilizate în diverse salate. Face parte din familia compozitelor și este cultivată încă din Antichitate. Și tot de atunci este cunoscută și ca plantă medicinală. Există mai multe specii de salată verde, toate având proprietăți medicinale asemănătoare.

Pentru aplicații medicinale se folosesc frunzele și semințele de salată verde. Frunzele se consumă ca atare sau se prepară sub formă de suc, decoct, cataplasme, loțiuni. Din semințe se prepară infuzie și decoct.

Substanțe active importante: câteva substanțe specifice – lactuarină, lactucină, acid lactucic, apoi potasiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B1, B2, C și E, hidrați de carbon, caroten. Potasiul, calciul, fosforul și vitaminele A și C se găsesc în cantități

semnificative.

Întrebuințări. Salata este unul dintre cele mai vechi sedative cunoscute. Părinții medicinii și farmaciei îi cunoșteau, acum mai bine de 2000 de ani, proprietățile calmante și antispastice. În mod curent, salata verde este recomandată celor care suferă de oboseală nervoasă, de insomnie, de bronșită și astm. Salata verde contribuie la măcinarea calculilor renali și hepatici, având și rolul de a reduce inflamațiile din aceste importante organe. De asemenea, salata verde reduce hiperexcitabilitatea sexuală, fiind, deci, anafrodiziacă. Are efecte benefice și în afecțiuni precum guta, durerile reumatismale, ciclurile menstruale dezordonate. Salata verde este nu numai calmantă, ci și diuretică. În uz extern, sub formă de cataplasme de frunze, preparatele din salată verde acționează în vindecarea unor infecții majore ale pielii. Specialiștii recomandă salata verde și în diabet, consumul acestei plante reducând glicemia. La rândul său, decoctul de semințe de salată s-a dovedit a fi deosebit de eficient în aplicațiile privind astmul și bronșitele.

Salba moale

Denumire științifică: *Evonymus europeea; Evonymus latifolius.*

Denumire populară: lemnul câinelui, vonicer.

Prezentare. Salba moale este un arbust destul de înalt (ajunge până la șase metri înălțime), răspândit în spațiul românesc prin păduri, locuri în care a fost pădure, tufărișuri, pământuri părăsite. Crește, în mod obișnuit, în zonele de câmpie și deal, uneori și la munte. Face parte din familia celastraceelor. Ramurile tinere ale arbustului de salbă moale sunt muchiate, iar frunzele – lanceolate sau eliptice. Florile au o culoare amestecată, de verde cu galben, un galben-pal spre verzui. Salba moale înflorește la sfârșitul primăverii și începutul verii. Fructul este o capsulă.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, florile, scoarța. Partea cu cele mai puternice efecte medicinale este scoarța.

Substanțe active importante: două substanțe specifice – evatrozida și evatromonozida, plus o grupare de heterozoide.

Întrebuințări. Datorită compușilor săi deosebit de activi, salba moale este o plantă care poate să facă bine inimii și sistemului vascular, mai ales în hipertensiune. Este indicată și în insuficiență cardiacă, preparatele de salbă moale fiind un tonic al inimii și al sistemului circulator. Se folosește și în tratarea vezicii biliare, intensificându-i activitatea. Preparatele de salbă moale mai sunt cunoscute și pentru proprietățile lor purgative și vomitive. În aplicații de uz extern, preparatele de salbă moale au proprietăți dezinfectante și cicatrizante.

Arbustul de salbă moale are întrebuințări și în domeniul artistic – din lemnul său se prepară un foarte bun cărbune pentru desen.

Salcâmul

Denumire științifică: *Robinia pseudacacia.*

Denumiri populare: brebene, lemn alb, salcâm alb, acacie.

Prezentare. Salcâmul, atât de cunoscut la noi, este un arbore exotic, originar din America. Face parte din familia leguminoaselor și poate atinge înălțimea de 30 de metri, uneori și mai mult. Scoarța salcâmului este puternic crestată. Frunzele sunt ușor cărnoase, mici și au formă de elipsă. Salcâmul înflorește în lunile mai și iunie, florile fiind alb-verzui sau roz deschis, grupate sub forma unui ciorchine. Florile au miros frumos, sunt plăcute la gust și au o mare valoare meliferă. Fructele sunt niște păstăi de maximum 10 cm lungime. Salcâmul crește în zonele de câmpie și deal, mai puțin la munte. Este cultivat sau poate fi întâlnit în flora spontană – în păduri amestecate, în păduri de salcâm sau ca arbori singuratici.

Pentru nevoi medicinale se recoltează florile, dar pentru unele tratamente se recoltează și scoarța. Din flori și scoarță de salcâm se prepară, în principal, infuzie și decoct.

Substanțe active importante: doi compuși specifici – robinina și acaciina, apoi uleiul volatil și glucozidele flavonice.

Întrebuințări. Preparatele de flori de salcâm sunt un antitusiv eficient. Scoarța este folosită în prepararea unei infuzii necesare în diminuarea hiperacidității gastro-intestinale și a ulcerului. Infuzia de salcâm este recomandată în gastrite hiperacide, ulcer gastroduodenal, arsuri gastrice, insomnii, migrene, afecțiuni ale tractului respirator.

Efecte medicinale (de exemplu, în tratarea insomniilor, dar nu numai) au și florile consumate proaspete, mai ales în salate sau în amestec cu miere de albine.

Salcâmul japonez

Denumire științifică: *Sophora japonica.*

Denumiri populare: salcâm boieresc, soforă.

Prezentare. Salcâmul japonez, un arbore din f amilia papilionaceelor, este cultivat ca arbore ornamental – puțină lume cunoscându-i proprietățile sale medicinale. Este un copac puternic, ce poate ajunge la 30 de metri înălțime. Frunzele sale, penat-compuse, sunt ceva mai mari decât ale salcâmului obișnuit, fiind păroase pe partea inferioară și, totodată, mai deschise la culoare pe această parte. Florile, de culoare albă cu reflexe verzui, sunt grupate. Fructul salcâmului japonez este o păstaie mare.

Valoare medicinală, în cazul salcâmului japonez, au florile, culese cu puțin timp înainte de a înflori. Bobocii florali ai acestui salcâm conțin circa 20% rutozide – un compus deosebit de important în tratarea afecțiunilor circulatorii.

Substanțe active importante: glicozide flavonice, alcaloizi, pectine, mucilagii, ulei eteric, rutozide.

Întrebuințări. Preparatele din florile și bobocii de salcâm japonez sunt remedii pentru o serie întreagă de afecțiuni cardiovasculare. Bogăția de compuși face din salcâmul japonez un leac deosebit de util pentru tratamente privind îmbunătățirea circulației periferice, hemoroizii, tulburările de circulație la nivelul articulațiilor, hipertensiunea arterială, glaucomul, unele afecțiuni ale ficatului. Potrivit unor cunoscători ai medicinii tradiționale din Orientul îndepărtat, salcâmul japonez este utilizat și pentru combaterea cancerului.

Salvia

Denumire științifică: *Salvia officinalis.*

Denumiri populare: salbie, șerlai, jaleș bun.

Prezentare. Salvia, un foarte prețuit arbust din familia labiatelor, are o talie mică și cunoaște, în dezvoltarea sa, mai multe varietăți. Sub numele de salvie se întâlnesc mai multe specii, valoare medicinală având, însă, cea numită *Salvia officinalis*.

Arbustul de *Salvia officinalis* are tulpina semilemnoasă și o înălțime cuprinsă între 30 și 100 cm. Frunzele au formă ovală, iar florile sunt de culori diferite – albastru, alb, galben sau violet. Salvia este cultivată nu numai ca plantă medicinală, ci și ca arbust ornamental, fiind o plantă ce răspândește un miros plăcut.

Pentru terapii medicinale se recoltează frunzele, în perioada de maximă vegetație. Preparatul principal care se obține din salvie este infuzia. Se mai prepară, în funcție de necesități, decoct, comprese, loțiuni, infuzie pentru băi, ceai medicinal – acesta în asociere cu alte plante medicinale.

Substanțe active importante. Valoarea terapeutică a salviei este dată și de numeroșii săi compuși: ulei volatil, camfor, borneol, terpene, cineol, compuși estrogeni.

Întrebuințări. Preparatele din frunze de salvie au nu mai puțin de 13 efecte în plan medicinal, salvia fiind, printre altele, expectorantă, carminativă, febrifugă, tonic venos, hipoglicemiantă, antibacteriană, sedativă, antiinflamatoare. Dr. Pavel Chirilă recomandă salvia în tratamente privind menopauza, tulburările de ciclu menstrual, transpirațiile exagerate, gastritele hipoacide, atonia stomacului, dischinezia biliară, diabetul, gingivitele, aftele, stomatitele, abcesele dentare. Modul de administrare propus de dr. Chirilă: infuzie timp de 10 minute, după ce s-au pus 1 – 2 lingurițe de plantă la o cană de apă. Se bea ceaiul, de două-trei ori pe zi, după mese. Pentru gargară se prepară o infuzie concentrată, adică se pun 15 g de plantă la o cană de apă.

Salvia se folosește și în aplicații medicinale externe. Tratamentele externe cu preparate medicinale din salvie vizează răni vechi, rosături ale pielii, iritații, făcându-se spălături locale sau aplicându-se comprese și loțiuni.

Saschiul

Denumire științifică: *Vinca minor.*

Denumire populară: merișor, brebenoc.

Prezentare. Saschiul este o plantă erbacee perenă, aparținând familiei

apocinaceelor. Tulpina principală a saschiului se dezvoltă pe sol și poate ajunge la un metru lungime. Din ea se desprind tulpinile secundare, pe care se dezvoltă florile. Frunzele, lucioase, au formă de elipsă. Saschiul înflorește în lunile martie și aprilie. Florile sunt colorate în albastru, violet sau roșu spre roz, uneori sunt albe. Saschiul crește în flora spontană – în păduri, la marginea pădurilor, pe liziere, în tufărișuri. Planta este deosebit de frumoasă și se cultivă pentru decor.

Saschiul are și importanță medicinală – mai ales frunzele, dar și restul plantei, din care se pot prepara următoarele: decoct, extract fluid, un vin medicinal și, rareori, infuzie.

Substanțe active importante: o substanță specifică – vincamina, acizi, hidrați de carbon, săruri minerale, vincosidă, pectină.

Întrebuințări. Saschiul are proprietăți sedative și antispastice. Este relaxant, vasodilatator, depurativ, contribuind la descongestionarea țesuturilor. Preparatele de saschiu se utilizează, cu precădere, în afecțiuni cardiace, precum și în cele legate de circulația sângelui, fiind folosit în tratamente împotriva arteriosclerozei și hipertensiunii – este vasodilatator, vasoregulator, tonic al circulației coronariene și periferice, favorizează oxigenarea creierului, reduce tonusul arterial.

În timpurile vechi, în Occident, această plantă era considerată ca având proprietăți magice. Și tot din acele timpuri, saschiul este cunoscut ca un remediu de nădejde în caz de cefaleele sau de amețeli.

Datorită, în primul rând, compusului numit vincamină, saschiul este folosit și în industria farmaceutică.

Sănișoara

Denumire științifică: *Sanicula europaea.*

Prezentare. Sănișoara este o e rbacee de numai 30 – 40 cm, iubitoare de umezeală și umbră, întâlnită prin pădurile de la munte. Aparține familiei umbeliferelor. Sănișoara se remarcă printr-o tulpina aeriană dreaptă și destul de rezistentă. Frunzele, dotate cu un pețiol lung, sunt dispuse în rozetă. Florile, de culoare alb-roșietică, mici, se grupează într-un fel de capitul. Apar în mai, iunie și iulie.

Pentru aplicații medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, în special partea dinspre vârf, sau chiar vârful, cu tot cu frunze tinere și flori. Valoare medicinală au și semințele de sănișoara, precum și rădăcinile. Se prepară infuzie, decoct, extracte, comprese.

Substanțe active importante: florile, tulpinile și frunzele conțin foarte multe substanțe active, printre care săruri minerale, flavone, glucide, saponine, ulei volatil, lipide, acizi organici. Semințele conțin ulei și acizi organici.

Întrebuințări. Preparatele din sănișoară au proprietăți antialgice, antiinflamatoare, cicatrizante, calmante. Sunt recomandate în dischinezii biliare, în boli de ficat, în astm, bronșite, dureri de gât, inflamații ale gingiilor, enterite, diaree, dizenterie, alte deranjamente stomacale și intestinale.

Săpunarița

Denumire științifică: *Saponaria officinalis.*

Denumiri populare: văcăriță, săpunel, berbecei, odogaci.

Prezentare. Săpunarița – o erbacee perenă din familia cariofilaceelor – are o înălțime de până la 70 cm, frunzele în formă de elipsă și florile de culoare roz, rareori albă.

Pentru uz medicinal se recoltează rădăcina, care se mărunțește, se macerează sau se folosește la decoct. Marii specialiști în plante medicinale (Jean Valnet, de pildă), recomandă utilizarea întregii plante. Din aceasta se poate prepara un suc medicinal, iar partea fragedă a plantei (vârful cu frunze și flori) se strivește și se aplică sub formă de cataplasme pe unele afecțiuni dermatologice, cum ar fi eczemele, pecinginii, impetigo, edemele, herpesul.

Substanțe active importante: saponine (în cantitate mare), glucide, săruri minerale, substanțe albuminoide, rășini.

Întrebuințări. Rădăcina de săpunariță are acțiune diuretică, sudorifică, expectorantă, vermifugă, cicatrizantă. Este recomandată în afecțiuni ale căilor respiratorii (bronșite), dischinezii biliare, viermi intestinali. Extern, cu preparatele de săpunariță se tratează rănile, afecțiunile dermatologice, oxiuriaza. Pentru tratarea oxiuriazei se fac băi și clisme. Săpunarița se folosește și împotriva tusei.

Rădăcina de săpunariță are importante utilizări industriale: la fabricarea săpunurilor sau pentru spălarea stofelor și a mătăsurilor – din săpunariță obținându-se o leșie foarte eficientă.

Specialiștii recomandă precauție în utilizarea acestei plante, fiind toxică.

Sânzienele

Denumire științifică: *Galium verum.*

Denumire populară: drăgaică, sânziene.

Prezentare. Sânzienele sunt plante erbacee, remarcate prin florile lor galben-aurii, cu inflorescențe bogate, dese, și cu miros foarte plăcut. Sânzienele fac parte din familia rubiaceelor. Au frunze lungi și înguste, înălțimea plantei fiind cuprinsă, la înflorire, între 30 și 100 cm. Tulpina are patru muchii și este subțire, în partea superioară se ramifică, iar la maturitate se lemnifică. Sânzienele înfloresc la solstițiul de vară și au un rol aparte în tradițiile și spiritualitatea poporului român. Procesul de înflorire, de mai mică amploare însă, continuă până în septembrie. Florile, de mici dimensiuni, sunt dispuse grupat, în panicule. Sânzienele cresc pe marginea drumurilor, în fânețe și poieni, pe terenuri părăsite.

Pentru uz medicinal se recoltează florile și, mai rar, frunzele. Preparatul principal este infuzia.

Substanțe active importante: ulei volatil, cumarină, tanin, glucide.

Întrebuințări. Calitățile medicinale ale sânzienelor sunt încă puțin puse în evidență. Se știe, de exemplu, că sânziana galbenă *(Galium verum)* este un agent activ de curățare a rinichilor, a căilor urinare și a ficatului. De asemenea, sânzienele contribuie la diminuarea spasmelor, precum și la sporirea laptelui în cazul femeilor care alăptează. Unii specialiști în domeniu afirmă că sânzienele pot fi utilizate în tratarea celor bolnavi de epilepsie sau de gută.

Sânziana albă *(Galium album)* are, de asemenea, importante calități medicinale. Este, în primul rând, un calmant asemănător cu teiul. Potrivit francezului Jean Valnet, unul dintre marii specialiști ai tratamentelor naturiste, infuzia de sânziană albă n-ar trebui să lipsească în nici o zi din dieta persoanelor nervoase. Și sânziana albă este folosită în epilepsie, precum și în diabet.

Scaiul dracului

Denumire științifică: *Eryngium maritimum.*

Prezentare. Acest scai, întâlnit mai rar, este o plantă ce crește la malul mărilor, fiind prezent și pe nisipul Mării Negre. Aparține familiei umbeliferelor. Are dezvoltare bienală sau perenă, în funcție de climă. Se prezintă ca o tufă sferică, a cărei înălțime nu trece de 30 – 40 cm. Frunzele au forme diferite și sunt crestate, aparent la întâmplare. Florile de scaiul dracului apar în lunile iulie și august, sunt micuțe, au culoare albăstruie și formează o inflorescență asemănătoare cu un capitul. Scaiul dracului este o plantă frumoasă, având un aspect impresionant. Din acest motiv a și fost distrusă de turiștii aflați la mare, în prezent fiind pe cale de dispariție.

Pentru uz medicinal se recoltează rădăcina, din care se prepară decoct, sirop diuretic, extract fluid. În asociere cu alte plante medicinale, se obține o mixtură.

Substanțe active importante: ulei esențial, săruri minerale, saponină.

Întrebuințări. Recomandările privind utilizarea medicinală a acestei plante vizează afecțiuni ale inimii și ale rețelei aferente acesteia, precum și afecțiuni pulmonare. Preparatul de rădăcină de scaiul dracului este diuretic și depurativ.

Rădăcina are miros de morcov. În unele țări, rădăcina și frunzele tinere intră în hrana naturiștilor, fiind folosite la salate.

Această specie de scaiul dracului are proprietăți medicinale relativ asemănătoare cu cele ale rostogolului *(Eryngium campestre)*, plantă mult mai lesne de găsit în flora din țara noastră.

Scaiul ghimpos

Denumire științifică: *Centaurea calcitrapa.*

Denumire populară: mături, ghimpe, scaiete.

Prezentare. Scaiul ghimpos face parte din familia compozitelor și este o plantă puternică, bienală, cu tulpină dreaptă. Crește sub forma unor tufe cu peri aspri, înălțimea tufei de scai ghimpos poate ajunge până la 60 cm. Frunzele sunt spinoase și

adânc crestate, împărțite în lobi. Tufa de scai ghimpos înflorește toată vara și chiar și în septembrie, florile având culoarea roșie-roză. Pe marginea florii, de jur- împrejur, se găsesc spini. Fructele scaiului ghimpos au formă de achenă. Scaiul ghimpos crește pe pășuni, pe pajiști, pe marginea drumurilor, în locuri uscate sau aflate în paragină.

Pentru uz medicinal se folosește toată planta, recomandate fiind, însă, frunzele și florile. Din scai ghimpos se prepară infuzie, decoct, suc și vin medicinal, cel mai frecvent preparat fiind infuzia.

Întrebuințări. Preparatele din scai ghimpos sunt tonice, revitalizante, diuretice. Curăță organismul și, mai ales, tractul gastro-intestinal. Sunt folosite în răceli, în primul rând pentru reducerea febrei.

Întrebuințări medicinale asemănătoare are și scaiul galben *(Centaurea solstitialis)*. Acest scai este și mai bine dotat cu spini, aceștia fiind ascuțiți, lungi, de culoare galbenă. De altfel, toate ramificațiile tulpinii scaiului galben sunt pline de spini. Scaiul galben înflorește din iunie și până în octombrie, fiind ușor de recunoscut după florile galbene, înconjurate de spini. Poate fi întâlnit în aceleași locuri în care crește și scaiul ghimpos.

Scaiul măgăresc

Denumire științifică: *Onopordon acanthium.*

Denumire populară: ghimpe mare.

Prezentare. Scaiul măgăresc este o erbacee puternică, înaltă, cu frunze mari, împodobite cu spini. Aparține familiei compozitelor. Tulpina este groasă și foarte rezistentă la rupere. Întreaga plantă este împodobită cu spini galbeni și lungi. Culoarea tulpinii și a frunzelor este albicioasă. Scaiul măgăresc înflorește târziu, spre sfârșitul verii. Florile sunt roșii sau violet-roșietice. Această plantă poate fi întâlnită în locuri uscate și însorite, pe marginea drumurilor, pe terenuri necultivate, în locuri sălbatice.

Pentru preparate medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, cu precădere frunzele și florile. Se prepară un extract, decoct, infuzie. Preparatele de scai măgăresc se vor utiliza cu atenție.

Substanțe active importante: flavone, cumarină, tanin, ulei eteric, alcaloizi.

Întrebuințări. Preparatele din scai măgăresc au proprietatea de a favoriza refacerea țesuturilor și, din acest motiv, sunt utilizate în vindecarea unor răni dificile, precum și în ulcere gastroduodenale. Se folosesc și în acțiunea de dizolvare a pietrelor de la rinichi sau în calmarea acceselor de tuse convulsivă.

Scaiul vânăt

Denumire științifică: *Eryngium planum.*

Denumiri populare: spinul vântului, scai albastru.

Prezentare. Scaiul vânăt este o plantă erbacee, perenă, des întâlnită în flora spontană, mai ales în locuri bătătorite, umblate – cum ar fi izlazurile, marginile drumurilor, maidanele. Face parte din familia umbeliferelor. Scaiul vânăt poate ajunge până la înălțimea de 60 cm. Tulpina este dreaptă, iar în partea superioară se ramifică sub formă sferică. Frunzele sunt mici și dințate, iar florile, dispuse în capitule, au culoare violacee. Planta înflorește pe tot parcursul verii și la începutul toamnei.

În practica medicinală se prelucrează toată planta, mai ales sub formă de decoct.

Substanțe active importante: saponinele.

Întrebuințări. Scaiul vânăt are acțiune benefică în cazul afecțiunilor căilor respiratorii, fiind un expectorant puternic și un calmant local. Decoctul de scai vânăt fluidizează secreția bronșică și, de aceea, este recomandat în bronșite și în tuse convulsivă. Scaiul vânăt este folosit și în realizarea unor ceaiuri compuse din mai multe plante, ceaiuri ale căror efecte medicinale sunt, adesea, remarcabile.

Scara Domnului

Denumire științifică: *Polemonium caeruleum.*

Denumire populară: scăricica.

Prezentare. Scara Domnului este o erbacee perenă, fiind identificată printr-un rizom gros, tulpină înaltă până la 1,50 metri, frunze alterne, lanceolate, flori sub formă de panicul. Culoarea florilor de scara Domnului este albastră, uneori albă. Florile apar pe tot parcursul verii. Scara Domnului este o plantă iubitoare de umezeală. Crește în locuri

umbroase, mai ales în vegetația mică montană. Aparține familiei polemoniaceelor.

Pentru prelucrare în scopuri medicinale se recoltează rizomii și rădăcinile.

Substanțe active importante: saponine.

Întrebuințări. Extractele de scara Domnului sunt expectorante puternice, fiind, totodată, și un sedativ eficient și suportabil. Aceste preparate dau rezultate bune în bronșite cronice. Unii specialiști sunt de părere că au efecte notabile și în ateroscleroză și chiar în candidoze.

Scânteiuța

Denumire științifică: *Anagallis arvensis.*

Prezentare. Scânteiuța este o plantă ușor de recunoscut și prin faptul că tulpina și ramurile sale sunt la nivelul solului, numai rareori fiind erecte. Florile de scânteiuță sunt roșii sau albastre, dezvoltându-se pe tot parcursul verii și la începutul toamnei – planta aceasta având o lungă perioadă de înflorire. Scânteiuța este mai degrabă o buruiană decât o plantă de fâneață. Face parte din familia primulaceelor.

Pentru nevoi medicinale se recoltează toată planta, în perioada ei de maximă vegetație, adică puțin înainte de înflorire. Prin prelucrare se obțin extracte, tincturi, macerate, cataplasme, pulbere.

Substanțe active importante: saponine, flavone, tanin, enzime, tonoide. Datorită compușilor săi deosebit de toxici, preparatele pe bază de scânteiuță se vor folosi cu precauție.

Întrebuințări. Preparatele obținute din scânteiuță sunt puternic depurative, dar și expectorante și sedative. Sunt recomandate în afecțiuni ale căilor respiratorii, în caz de suferințe biliare (litiază), hemoroizi, astenii nervoase, depresii, unele alergii, infecții ale căilor urinare, epilepsie. Scânteiuța se utilizează și în vindecarea unor afecțiuni dermatologice (răni care nu se închid, răni ulcerate, pecingine, eczeme), precum și în afecțiuni oftalmologice (de pildă, în cazul senzației de corp străin în ochi).

Schinduful

Denumire științifică: *Trigonella foenum graecum.*

Denumire populară: sfindoc.

Prezentare. Schinduful este o plantă erbacee anuală, originară din zona Mării Mediterane. Face parte din familia leguminoaselor. Tulpina – ramificată, cilindrică, poate ajunge la maximum 75 cm înălțime. Frunzele sunt alterne, trifoliate. Florile au culoare ușor gălbuie sau liliachie și apar în lunile iunie și iulie. Fructul de schinduf este o păstaie cu boabe brun-gălbui. Schinduful are un miros specific, puternic. Poate fi întâlnit, ca buruiană, prin semănături, dar se și cultivă pentru nutreț sau chiar pentru întrebuințări în bucătărie.

Schinduful este una dintre cele mai vechi plante medicinale, fiind utilizat, de multă vreme, nu numai în tratamente umane, ci și veterinare. Pentru obținerea de preparate medicinale se prelucrează semințele, care se recoltează cu tot cu păstăi, atunci când acestea au îngălbenit. Se prepară decoct, pulbere, extracte, poțiuni, cataplasme.

Substanțe active importante: saponine, trigonelină, colină, săruri minerale, glucide. Semințele de schinduf sunt foarte bogate în proteine, având o concentrație de nu mai puțin de 25% din acest compus De asemenea, sunt bogate în ulei gras și lecitină.

Întrebuințări. Sub formă de cataplasme sau de bandaje, schinduful se utilizează în tratarea unor afecțiuni dermatologice, cum ar fi plăgile, rănile ulcerate, furunculozele. Este recomandat anemicilor, celor care n-au poftă de mâncare, celor care scad în greutate, rahiticilor, astenicilor, diabeticilor. Preparatele pe bază de schinduf dau rezultate și în tratarea impotenței și a frigidității.

Schinduful revitalizează întregul organism, fiind un agent de resuscitare a celor mai importante funcții ale acestuia.

Schinelul

Denumire științifică: *Cnicus benedictus.*

Denumiri populare: șofran sălbatic, iarbă amară.

Prezentare. Schinelul, o plantă din familia compozitelor, este puțin cunoscut omului obișnuit. În orice caz, seamănă întrucâtva cu șofranul de cultură.

Pentru uz medicinal se recoltează și se prelucrează vârfurile tinere, cu tot cu flori,

din care, în mod obișnuit, se face infuzie. Alte preparate medicinale realizate pe bază de schinel: decoct, tinctură, extract, pilule.

Substanțe active importante: benedictina și cnicina – substanțe specifice, ulei volatil, tanin.

Întrebuințări. Preparatele medicinale obținute din schinel sunt tonice și recondiționează țesuturile pe care sunt aplicate. Din acest motiv, schinelul este recomandat în tratamentul degerăturilor, ulcerațiilor, arsurilor. Acțiunea sa asupra acestor afecțiuni este potențată și de faptul că preparatele pe bază de schinel au și calități antiinflamatoare, bactericide și ușor sedative.

În uz intern, preparatele din schinel (infuzia) reglează activitatea gastro-intestinală, stimulând secrețiile gastrice (inclusiv aciditatea gastrică), precum și pofta de mâncare. Schinelul este recomandat și în reumatism, edeme, hidropizie, guturai rebel. Totodată, schinelul are și calități de agent febrifug, fiind utilizat în tratarea stărilor febrile însoțite de erupții cutanate.

Sclipeții

Denumire științifică: *Potentilla erecta.*

Denumire populiară: scrântitoare.

Prezentare. Sclipeții sunt o erbacee perenă. Fiind o plantă care aparține familiei rozaceelor, sclipeții au o floare foarte frumoasă, de culoare galbenă. Rizomul este cilindric, consistent, gros de circa doi centimetri. Din acest rizom bogat cresc tulpinile aeriene, grupate, cu o înălțime redusă (maximum 50 cm). Frunzele au formă lanceolată, fiind dințate. Această plantă înflorește din mai și până la sfârșitul verii. Crește în flora spontană – pe dealuri, în regiunile subalpine, dar și prin Munții Maramureșului, Sebeșului, Bihorului, precum și în Carpații Meridionali.

Valoare medicinală au rizomii de sclipeți, care se recoltează primăvara devreme sau toamna, după ce planta își încetează perioada de vegetație. Din acești rizomi de culoare brun-închis se prepară decocturi, pulbere, extracte, siropuri, vin tonic.

Substanțe active importante: taninuri în proporție de 15 – 20%, tormentol, rezine, săruri minerale.

Întrebuințări. Preparatele din sclipeți sunt lesne de utilizat, mai ales în deranjamente intestinale (dizenterie, enterocolită, diaree), precum și în hemoragii (afecțiuni ginecologice). Aceste preparate sunt recomandate și în stomatite, gingivite, arsuri, nefrite, incontinență urinară, răceală, astm.

Preparatele obținute din sclipeți au proprietăți cicatrizante și hemostatice, reduc febra, au acțiune astringentă și tonică.

Scorțișoara / Arborele de scorțișoară / Scorțișorul

Denumire științifică: *Cinnamomum ceylanicum; Cinnamomum cassia; Cinnamomum zeylanicum.*

Prezentare. Scorțișorul este un arbust exotic, întâlnit în flora din Indochina și Australia. Face parte din familia lauraceelor. Frunzele scorțișorului au formă ovală și sunt consistente, puternice, uniform cerate. Florile de scorțișor au un miros plăcut, foarte persistent.

Produsul de interes economic, dar și medicinal, care se obține de la acest arbust, este scorțișoara. Aceasta nu este altceva decât coaja care se recoltează de pe ramurile tinere ale arborelui de scorțișoară. Această coajă are, atunci când este recoltată, un gust acru-dulceag, mirosul fiind înțepător și aromat. Prin uscare intensă, această coajă devine ceea ce cunoaștem noi sub numele de scorțișoară. Pentru nevoi medicinale se prepară infuzie sau decoct, mai ales decoct – simplu sau în combinație cu alte ceaiuri, sucuri sau vin.

Substanțe active importante: ulei eteric, rezine, glucide, mucilagii, pectine, taninuri.

Întrebuințări. Scorțișoara are efecte relaxante, tonice, antimicrobiene, antiparazitare, cicatrizante, aperitive. Este folosită pentru ameliorarea unor afecțiuni ale aparatului genital feminin, fiind considerată, potrivit unor practici medicinale străvechi, și un bun afrodiziac. Scorțișoara face bine și pancreasului, fiind indicată celor suferinzi cu pancreasul. Uleiul esențial de scorțișoară se folosește pentru a face poftă de mâncare, pentru calmarea spasmelor stomacale și intestinale, pentru

ușurarea digestiei. Aceste aplicații terapeutice demonstrează că scorțișoara este și un calmant întotdeauna binefăcător, contribuind la aducerea organismului în parametrii lui funcționali.

Scorușul de munte

Denumire științifică: *Sorbus aucuparia.*

Denumire populară: scoruș păsăresc.

Prezentare. Scorușul de munte este un arbore ce aparține familiei rozaceelor, înălțimea sa fiind de maximum 10 metri. Coroana este bogată, cu frunze imparipenate. Florile au culoare albă, iar fructele, de mărimea unui bob de mazăre, sunt acrișoare și au culoare roșie. Scorușul este o plantă meliferă. Crește în flora spontană – prin pădurile de munte, dar nu în zonele de mare înălțime.

Valoare medicinală au fructele, cunoscute sub numele de scorușe.

Substanțe active importante – vitamina C în cantitate mare, sorbină, sorbit, acid specific.

Întrebuințări. Sub formă de ceai (decoct), fructul de scoruș este indicat ca adjuvant în tratamentele diabeticilor. Se folosește și ca agent pentru poftă de mâncare, în anemii, în boli reumatice. Fructul de scoruș are un rol important în dinamizarea și regularizarea activității gastro-intestinale.

Scumpia

Denumire științifică: *Cotinus coggygria; Rhus cotinus.*

Denumire populară: oțetar.

Prezentare. Scumpia este un arbust din familia anacardiaceelor, cu o înălțime destul de redusă, în jur de cinci metri. Tulpina și ramurile au o interesantă, surprinzătoare, culoare galbenă. Frunzele – plasate altern, au pețiolul lung și sunt de formă ovală, ceva mai rotunjite la vârf. Florile sunt mici și au culoare gălbuie sau verzuie. Scumpia înflorește în luna mai. Sucul din frunze și lăstari are un miros specific, de morcov. Scumpia crește în zonele de deal și la munte, formând adevărate tufărișuri.

Pentru nevoi medicinale se recoltează coaja, frunzele și lăstarii tineri.

Substanțe active importante: gumirezină, miricetină, taninuri.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de scumpie au proprietăți antiseptice și astringente, fiind indicate în stomatite, gingivite, infecții ale căilor urinare, incontinență urinară. Unii specialiști recomandă utilizarea scumpiei și în afecțiuni digestive (la nivelul stomacului și al intestinelor), precum și în combaterea hemoroizilor și a varicelor.

Secara

Denumire științifică: *Secale cereale.*

Prezentare. Secara este o erbacee anuală și face parte din familia gramineelor. Tulpina secarei poate ajunge chiar și la doi metri înălțime, fiind dreaptă, cu frunze linear-lanceolate. Inflorescența este sub formă de spic, format, la rându-i, din mai multe spiculețe comprimate. Secara înflorește târziu, prin iulie-august. Această graminee, cultivată în regiunile cu climă mai aspră și terenuri sărace, este folosită adesea ca furaj verde pentru hrănirea animalelor. Atunci când, însă, este lăsată să ajungă la maturitate, boabele sunt utilizate în consumul oamenilor și în industrie.

Pentru nevoi medicinale se recomandă boabele, care sunt, totodată, și foarte hrănitoare. Din boabele de secară se face făină și, uneori, un decoct. Pâinea de secară este principala formă sub care oamenii consumă această cereală.

Substanțe active importante: săruri minerale, amidon, proteine, glucide, lipide, celuloză. Hidrații de carbon se găsesc în cantitate foarte mare în boabele de secară, circa 69%. Alături de hidrați, proteinele ocupă un loc important în compoziția bobului de secară, reprezentând până la 13%.

Întrebuințări. Naturiștii consideră secara un aliment energetic, remineralizant, reechilibrant. Secara activează circulația sângelui, fiind și un bun depurativ – dacă este consumată mai mult timp. Consumul de pâine de secară poate preveni afecțiuni grele, cum ar fi cele de ficat, arterioscleroza, hipertensiunea, alte boli de inimă cu evoluție dificilă și imprevizibilă. Consumul de pâine de secară este recomandat și celor care fac munci de birou sau alte munci sedentare. Se spune că secara are avea, în asociere cu alte produse, un rol benefic în combaterea unei boli foarte grave – scleroza în plăci, În ceea ce privește folosirea secarei în industria alimentară, cunoscătorii

menționează faptul că din secară se face și whisky, whisky-ul adevărat.

Sfecla roșie

Denumire științifică: *Beta rubra.*

Prezentare. Sfecla roșie este o plantă bienală. Aparține de familia chenopodiaceelor și se remarcă printr-o rădăcină foarte dezvoltată. În primul an de vegetație, partea aeriană a sfeclei roșii se prezintă sub formă de frunze lung pețiolate. În al doilea an, sfecla dezvoltă o tulpină puternică, aproape lemnoasă, ramificată în partea superioară. Pe această tulpină apar florile, de culoare alb-verzuie.

Pentru uz medicinal se prepară și se consumă rădăcina, bine cunoscută în orice bucătărie. Foarte folosit în terapii, dar și în alimentația curentă, este sucul de sfeclă roșie, acesta păstrând intacte toate calitățile plantei. Sucul de sfeclă se poate combina și cu alte sucuri, cum ar fi cele de morcovi sau de castraveți. Sfecla roșie se folosește în bucătărie, fiind preparată în cele mai diverse moduri, precum și în salate. Pusă la foc, sfecla roșie își pierde din calități. Din rădăcina și frunzele de sfeclă roșie se mai prepară, pentru uz medicinal, decoct și cataplasme.

Substanțe active importante: săruri minerale (calciu, sodiu, potasiu, fier, fosfor), microelemente rare (rubidiu, cesiu), vitaminele A, B1, B2, C și PP, asparagină, acid glutamic, betacianină, colină, hidrați de carbon, protide. În cantități însemnate se găsește potasiul.

Întrebuințări. Cercetări mai noi au evidențiat faptul că sucul de sfeclă roșie are proprietăți antigripale și antiinfecțioase. Datorită conținutului său complex, sfecla roșie este un aliment nutritiv și energizant, revigorant, reconfortant, remineralizant, fiind recomandată celor care se simt slăbiți fizic și psihic, convalescenților, anemicilor, dar și celor care au probleme circulatorii. De altfel, sfecla roșie este indicată în consumul celor care au probleme cu tensiunea arterială (hipertensiune). Determinând formarea de enzime, sfecla roșie este benefică pentru activitatea din tractul gastro-intestinal, facilitând digestia și toate celelalte procese legate de aceasta. Sfecla roșie este recunoscută și ca un depurativ activ. Are și proprietăți diuretice, acționând, totodată, și asupra calculilor renali. Unii specialiști în probleme naturiste consideră sfecla roșie ca fiind un agent demn de luat în seamă în profilaxia și combaterea tumorilor.

Decoctul de frunze sau din rădăcină și frunze de sfeclă roșie are aplicații terapeutice externe – în afecțiuni dermatologice, dar și în afecțiuni ginecologice.

Deosebit de apreciate sunt curele cu suc de sfeclă roșie, pentru întărire și revitalizare. Aceste cure, care au și scop profilactic, înseamnă consumarea unui pahar de suc de circa 100 ml, în fiecare dimineață, timp de o lună.

Toți specialiștii naturiști sunt de acord că diabeticii trebuie să evite consumul de sfeclă roșie.

Silurul

Denumire științifică: *Euphrasia officinalis.*

Prezentare. Silurul este o micuță erbacee, aparținând familiei scrofulariaceelor. Frunzele silurului sunt mărunte și dințate, iar florile, de culori diferite – violacee, liliachii, albe – se grupează în niște inflorescențe sub formă de spic, situate în vârful plantei.

Pentru uz medicinal se recoltează planta în întregimea ei.

Substanțe active importante: aneubină – un compus specific, tanin, rășină aromatică.

Întrebuințări. Infuzia, decoctul sau tinctura de silur au proprietăți astringente, sedative, antiinflamatoare, antimicrobiene. Afecțiuni în care preparatele de silur pot avea influențe pozitive: laringite, faringite, stomatite, afte, afecțiuni oftalmologice (blefarite, conjunctivite).

Siminocul

Denumire științifică: *Helichrysum arenarium.*

Denumire populară: floare de paie, siminic.

Prezentare. Siminocul face parte din familia compozitelor. Este o plantă perenă, cu o înălțime maximă de 30 cm, uneori mai mult. Planta este acoperită de perișori, culoarea ei fiind verde-cenușie. Dezvoltă o rădăcina puternică, tare, chiar lemnoasă. Siminocul înflorește din iunie și până în septembrie, florile sale, de culoare galbenă, prezentându-se sub forma unor mici capitule. Tăiată, planta își păstrează forma și

culoarea timp îndelungat – de aici și denumirea de flori de paie. Siminocul crește în locuri uscate și luminoase, în flora spontană – în zonele de câmpie și deal.

Pentru uz medicinal se folosesc florile și părțile tinere ale plantei, mai ales atunci când aceste părți tinere au flori pe ele.

Întrebuințări. Siminocul este folosit în proceduri medicinale diverse, cu precădere, însă, în afecțiuni ale rinichiului și ale aparatului urinar, ale ficatului și ale bilei, ale articulațiilor și ale proceselor metabolice. Cu preparatele de siminoc se tratează colecistitele cronice, bolile vezicii biliare, guta, reumatismul. Preparatele pe bază de siminoc (infuzie, decoct) au o evidentă acțiune depurativă și diuretică. Se pot folosi și pentru combaterea viermilor intestinali.

Slăbănogul

Denumire științifică: *Impatiens noli-tangere.*

Prezentare. Slăbănogul este o erbacee anuală, aparținând de familia balsaminaceelor. Crește în flora spontană de la munte și din zona subalpină, preferând umbra și umezeala. Este o plantă înaltă – ajunge la maturitate până la 1,20 metri înălțime. Tulpina este dreaptă, consistentă, puternică. Frunzele au formă ovală, iar florile au culoarea galben-aurie, fiind punctate cu roșu. Florile au și un element de originalitate, un pinten – ceea ce face ca planta să fie ușor de recunoscut atunci când este înflorită. Slăbănogul înflorește în lunile iulie și august.

Pentru terapii se recoltează părțile aeriene.

Substanțe active importante: rezine, flavone, taninuri.

Întrebuințări. Prin tradiție, preparatele din această plantă sunt utilizate ca laxativ și diuretic. Totuși, ele au și alte efecte terapeutice, fiind eficiente în combaterea calculilor biliari și renali, în afecțiuni ale tractului digestiv, în reumatism. Deoarece au și proprietăți cicatrizante și dezinfectante, preparatele din planta numită slăbănog sunt folosite și în ameliorarea unor afecțiuni ginecologice.

Smochinul

Denumire științifică: *Ficus carica.*

Prezentare. Smochinul este un arbust mediteranean foarte apreciat pentru fructele sale. Face parte din familia moraceelor. Apare și în flora din România, îndeosebi în zonele cu influență mediteraneană. Înălțimea maximă a smochinului oscilează în jurul a cinci metri. Frunzele smochinului, deosebit de puternice, cărnoase și cu un miros specific, plăcut, sunt mari, cu o formă palmat-lobată. Smochinul are florile femele și flori mascule grupate, fiori ce formează o inflorescență adăpostită într-un receptacul floral. Acest receptacul se va transforma în smochină.

Pentru cure, pentru hrănire curentă, pentru aplicații medicinale se folosesc smochinele bine coapte, care se consumă ca atare sau sub formă de sirop, decoct, macerat. Există și aplicații medicinale în care nu se folosesc fructele, ci frunzele și latexul de smochin.

Substanțe active importante: săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, C și PP, proteine, glucide (între 15 și 18%). Printre cei mai importanți compuși din smochină – o
enzimă asemănătoare cu sucul pancreatic. Smochina are o valoare calorică ridicată – 250 calorii la 100 g fructe uscate.

Există chiar și o smochină medicinală, culoarea ei fiind un albastru spre violet.

Întrebuințări. Smochina este tonică, reconfortantă, mineralizantă, reconstitutivă, fiind indicată celor care fac efort fizic și psihic, celor cu un consum mare de energie, anemicilor, convalescenților, copiilor. Smochinele au proprietatea de a relaxa și de a deschide căile respiratorii (sunt utile în bronșite, laringite, traheite). Sunt, totodată, indicate în optimizarea traficului digestiv, fiind și un bun pansament pentru pereții stomacali și intestinali. Smochinele sunt cunoscute, de asemenea, și ca antibactericid și antiinflamator, reducând chiar și unele inflamații interne, cum ar fi cele de pe căile urinare. Se știe că smochinele pot fi utilizate și pentru combaterea unor afecțiuni dermatologice – de pildă, arsurile și negii – a gingivitelor, stomatitelor, amigdalitelor. Mai nou, smochinele sunt consumate și cu scopul de a asigura o mai bună circulației a sângelui, prevenindu-se astfel un accident vascular. Tot pentru reglarea circulației sângelui se folosesc și frunzele de smochin, din care se face infuzie.

Socul

Denumire științifică: *Sambucus nigra.*

Denumiri populare: coramnic, soc negru, iboz.

Prezentare. Socul este un arbust înalt de patru-cinci metri, sub formă de tufă, cu frunze imparipenat-compuse și flori alb-gălbui sau chiar albe, dispuse în inflorescențe. Aparținând familiei caprifoliaceelor, socul face parte din genul *Sambucus*, gen care cuprinde o serie întreagă de arbori și arbuști. Scoarța socului este crăpată, accidentată. Planta se remarcă prin măduva albă, aflată în cantitate mare în interiorul tulpinilor, în detrimentul părții lemnoase. Înflorește în lunile iunie și iulie. Fructele au culoarea neagră sau roșie. Socul crește în păduri, în luminișuri și poieni, în tufărișuri, în zone cu vegetație amestecată.

Socul are o importanță medicinală deosebită. Au valoare medicinală florile, fructele, scoarța și rădăcinile. Din soc se prepară foarte multe produse medicinale, printre care: infuzia de flori, sucul de boabe, decoctul de scoarță, ceai diuretic, vinul de soc.

Substanțe active importante: sambunigrină – substanță specifică, amine, zaharuri, ulei volatil, rutozide, tanin, mucilagii.

Întrebuințări. Infuzia de soc (flori, fructe, scoarță, rădăcini) este sudorifică, antiinflamatoare, diuretică, antiseptică, galactogogă (determină secreția laptelui la femeile care alăptează). Florile de soc (sub formă de infuzie) acționează împotriva reumatismului, bolilor de rinichi, gripei, răcelilor, bronșitei și provoacă sudorația. Infuzia de flori de soc se utilizează, de asemenea, în tratamentele de combatere a obezității, a constipației, iar în uz extern pentru combaterea unor afecțiuni precum abcesele și furunculele. Infuzia din fructele, scoarța și rădăcinile de soc provoacă diureză și o stare de relaxare generală, fiind, totodată, un bun agent de curățire a tractului gastro-intestinal și a celui urinar. Cu infuzia din fructe, scoarță și rădăcini de soc se fac și băi locale sau se pun cataplasme.

Socul face parte din rețetele de ceaiuri necesare tratamentului adjuvant în pneumonie.

Soia

Denumire științifică: *Glycine hispida; Soja hispida.*

Prezentare. Soia își are originile în China și Japonia, fiind – alături de orez – una dintre cele mai hrănitoare plante. Aparține familiei leguminoaselor, fiind o erbacee anuală. Soia are frunzele paripenat-compuse, moi, de un verde intens pe fața expusă la soare. Florile sunt mici și au culoare albă sau violetă. Fructul este o păstaie, care conține boabe. Aceste boabe, folosite în alimentația curentă, dar și în industrie, au și proprietăți medicinale. Pentru uz medicinal se prepară lapte de soia, făină de soia, germeni de soia.

Substanțe active importante: în boabe – protide (34 – 39%), aminoacizi esențiali, lipide (12 – 25%), glucide (10 – 15%), săruri minerale – calciu, fier, fosfor, magneziu, potasiu, natriu, vitaminele A, B1, B2, C, D și E, enzime, lecitină, rezine; în ulei – acizi grași nesaturați, acid oleic, acid linoleic, acid linolenic, acizi grași saturați. Recent, în soia s-au descoperit niște substanțe asemănătoare hormonilor feminini, numite izoflavone.

Toți acești compuși demonstrează că soia este, într-adevăr, o minune a naturii, procentul de proteine din soia fiind, de pildă, cu mult mai mare decât în cazul cărnii (soia – maximum 39%, carnea – maximum 20%).

Întrebuințări. Asemenea altor alimente cu o compoziție deosebită, nici soia și nici preparatele de soia nu acționează ca un medicament în sensul adevărat al cuvântului. Și, totuși, efectele pot fi asemănătoare cu acelea ale medicamentelor atunci când se stabilește și se respectă un program alimentar riguros, o dietă, unul sau mai multe principii de hrănire. Fiind un aliment complet, soia are un important rol profilactic în multe afecțiuni sau grupe de afecțiuni, cu precădere, însă, în afecțiunile cardiovasculare.

Soia acționează ca un mineralizant foarte important și frânează sau chiar împiedică, într-o anumită măsură, procesele de îmbătrânire. Combate scleroza și colesterolul, asigurând o funcționare normală sistemelor esențiale ale organismului. Celor suferinzi cu ficatul, sau care au afecțiuni vasculare, li se recomandă să consume în mod permanent produse pe bază de soia. Acest aliment este indicat și celor care au probleme cu guta, reumatismul, cu oboseala profundă pe fond nervos. Soia are efecte benefice și în ceea ce privește funcționarea tractului digestiv, ușurând procesele

digestive și de asimilare. Consumarea produselor pe bază de soia duce și la un mai bun reglaj în ceea ce privește ciclurile menstruale.

Unele cercetări mai noi făcute asupra preparatelor de soia au evidențiat faptul că acestea ar avea efecte în prevenirea și combaterea cancerului mamar.

Izoflavonele, adică acei compuși asemănători hormonilor feminini, contribuie la echilibrarea organismului femeilor aflate la menopauză, precum și la combaterea efectelor menopauzei – osteoporoză, bufeuri, stări psihice contradictorii, circulație proastă.

Sorbestreaua

Denumire științifică: *Sanguisorba officinalis.*

Denumire populară: cerbărea, cerbăreaua.

Prezentare. Sorbestreaua este o erbacee perenă, aparținând familiei rozaceelor. La maturitate poate ajunge până la înălțimea de un metru. Are un rizom gros. Tulpina aeriană este dreaptă și se ramifică în partea superioară. La baza tulpinii, frunzele formează o rozetă, în timp ce pe restul plantei acestea sunt dispuse pe un pețiol lung, așa cum sunt așezate frunzele de salcâm. În vârfurile ramurilor apar florile, sub formă de capitule. Culoarea florilor este mov spre roșu purpuriu. Sorbestreaua înflorește pe tot parcursul verii. Fructul ei este o nuculă. Crește mai ales în zonele montane, fiind frecventă în fânețele de pe munte și de sub munte, mai ales în locuri umede, precum și prin tufărișuri.

Din punct de vedere medicinal, se valorifică planta în întregul ei. Se prepară: decoct, infuzie, extracte, pudră, tinctură, cataplasme.

Substanțe active importante: ulei esențial, tanin, saponină și, mai ales, o substanță specifică numită sanguisorbină.

Întrebuințări. Preparatele din sorbestrea au proprietăți sudorifice, digestive, antiinflamatoare, diuretice, cicatrizante. Gargara cu infuzie de sorbestrea combate inflamațiile dentare, gingivitele, oprește sângerările bucale. Pudra de sorbestrea este eficace în sângerările nazale.

Sorbestreaua se utilizează în terapii privind enteritele, diareile copiilor, dizenteriile, digestia defectuoasă. Destul de puțin cercetată, această plantă are – după părerea unor specialiști – și proprietăți relaxante, adică ar conferi, celui care o consumă, bună dispoziție, poftă de viață.

Plantă de fâneață, sorbestreaua este căutată de naturiști, Aceștia o întrebuințează în salatele de crudități. Cunoscătorii, printre care și marele herbarist Jean Valnet, dau încă o notă bună acestei plante deoarece, pusă în vin (frunzele și tulpinile), îi conferă acestuia „calități de stimulare, bună dispoziție, răcoritoare”.

Sovârvul

Denumire științifică: *Origanum vulgare.*

Denumiri populare: busuioc de pădure, trifoiște.

Prezentare. Sovârvul este o erbacee perenă a cărei înălțime, la maturitate, nu trece de 60 cm. Face parte din familia labiatelor. Tulpina sovârvului este dreaptă și păroasă, cu niște ramificații în partea superioară ce poartă pe ele florile. Acestea au culoare rozalie spre roșu, uneori fiind și de culoare albă. Înflorirea se desfășoară pe tot parcursul verii. Sovârvul, plantă aromatică și meliferă, crește în flora spontană de la marginea pădurilor, pe pajiști, pe marginea drumurilor și a căilor ferate, pe fânețe.

Planta aceasta și-a câștigat de multă vreme locul ei în bucătărie și are și o valoare medicinală deja recunoscută. Pentru uz medicinal se recoltează vârfurile tinere cu tot cu flori.

Substanțe active importante: ulei volatil, timol, carvacrol, taninuri.

Întrebuințări. Infuzia de sovârv se administrează atât intern, cât și extern. Acest preparat are rol sedativ, bronhodilatator și antispatic. Prin urmare, este un bun expectorant, dar contribuie și la combaterea cârceilor musculari. Infuzia de sovârv dezinfectează și curăță căile respiratorii și căile digestive, iar în zona externă regenerează podoaba capilară. Cu această infuzie se pot trata bronșitele, tusea convulsivă, astmul bronșic, gastritele hipoacide, colitele, precum și infecțiile urinare. De obicei, în tratamente externe se folosește infuzie concentrată, făcându-se băi locale sau aplicându-se cataplasme – în caz de răni, eczeme, dureri de articulații, nevralgii.

Tot ca plantă medicinală poate fi considerată și **sovârvarița** *(Inula britannica)*. Sovârvarița este o erbacee bienală, cu o înălțime cuprinsă între 20 și 60 cm, având

florile sub forma unor capitule florale de culoare galben aurie.

Spanacul

Denumire științifică: *Spinacea oleracea.*

Prezentare. Spanacul, întâlnit în culturi, este o plantă anuală, uneori bienală. Erbacee legumicolă, spanacul provine din Orient și face parte din familia chenopodiaceelor. Are o rădăcină fusiformă și o tulpina dreaptă, care nu prea trece de 30 cm înălțime.

Frunzele spanacului – partea comestibilă, hrănitoare, dar și medicinală – au pețiolul lung, formă de săgeată și ovat-alungită, sunt cărnoase și au culoarea verde închis. Frunzele de spanac se folosesc în bucătărie, pentru consum curent.

Pentru preparate medicinale se recoltează nu numai frunzele, ci și semințele. Frunzele se consumă sub formă de preparate alimentare, de salate sau de suc, iar din semințe se obține o infuzie sau un decoct.

Naturiștii nu recomandă fierberea frunzelor de spanac, toate proprietățile lui păstrându-se numai în stare crudă.

Substanțe active importante: microelemente (fier, fosfor, magneziu, calciu, potasiu), vitaminele B1, B2, B6, B9, PP, C, E și K, caroten, protide, lipide, glucide, mucilagii, luteină, acid folie, precum și o substanță specifică numită spinacină. Spanacul este una dintre plantele cele mai bogate în săruri minerale.

Întrebuințări. Preparatele din frunze de spanac acționează realmente ca un produs medicinal, contribuind la profilaxia sau ameliorarea unor afecțiuni. Printre acestea se numără: hipertensiunea arterială, tusea, avitaminoza, scorbutul, rahitismul, acneea, anemia. Preparatele de spanac sunt recomandate celor care se refac după o boală grea, precum și în stări de oboseală și epuizare. I se atribuie spanacului și rolul de activator al secrețiilor pancreatice și, mai mult decât atât, de agent anticancerigen. Studii recente arată că spanacul este recomandat gravidelor, contribuind la buna dezvoltare a fătului. Potrivit acelorași studii, spanacul contribuie la fortificarea vaselor de sânge, a inimii și a ochilor. În mod obișnuit, spanacul este, totodată, laxativ și depurativ. Datorită faptului că este depurativ (curăță organismul de toxine), spanacul se folosește intens în curele de primăvară. Semințele de spanac sunt utile în combaterea constipației.

Spanacul este considerat un bun remediu în stări anemice.

Sparanghelul

Denumire științifică: *Asparagus officinalis.*

Prezentare. Sparanghelul este o plantă legumicolă perenă. Întâlnit sub formă cultivată, dar și în flora spontană – prin luminișuri de păduri, tufărișuri, fânețe – sparanghelul face parte din familia liliaceelor. Trăiește între 10 și 20 de ani. Sparanghelul are un rizom puternic, pe care apar mugurii din care cresc lăstari. Din acest rizom cresc și rădăcinile, care sunt dezvoltate, cărnoase, consistente. Frunzele au forma unor solzi lucioși. Ramurile sparanghelului, de culoare verde, filiforme, au funcție de asimilare.

Pentru preparate alimentare din sparanghel se culeg lăstarii, mai ales cei obținuți prin creștere la întuneric. Recoltarea acestor lăstari se face în fiecare primăvară, începând cu anul trei de vegetație. Sparanghelul se consumă ca atare, dar și sub formă de salate și preparate alimentare dietetice.

Pentru nevoi medicinale se folosesc atât lăstarii, cât și rădăcinile și rizomii, preparându-se decoct, suc, sirop și tinctură.

Substanțe active importante: vitaminele A, B1, B2 și C, mangan, fier, fosfor, potasiu, calciu, sodiu, sulf, hidrați de carbon, protide, celuloză. Sparanghelul are compuși numeroși, care se pot transforma în enzime binefăcătoare.

Întrebuințări. Datorită enzimelor pe care le conține, sparanghelul face reglaje importante în cadrul proceselor metabolice, având un puternic rol profilactic împotriva multor afecțiuni. Sparanghelul are proprietăți depurative, asigurând o detoxifiere continuă a organismului. Este, de asemenea, un diuretic moderat, dar necesar. Are și efecte calmante și hipoglicemiante, fiind recomandat diabeticilor, celor cu afecțiuni cardiovasculare pe fond nervos, convalescenților, celor care suferă de astenie fizică și intelectuală. Datorită caracterului său depurativ și diuretic, sparanghelul are efecte pozitive în funcționarea rinichiului și a căilor urinare. Este recomandat și în gută, în reumatisme, în afecțiuni ale articulațiilor, precum și în afecțiuni respiratorii.

Spânzul

Denumire științifică: *Helleborus purpurascens.*

Denumire populară: spânț.

Prezentare. Spânzul face parte din familia ranunculaceelor, fiind o plantă erbacee, perenă, toxică. Rizomul este gros, puternic, ramificat. Tulpina, de tip florifer, este dreaptă și apare înainte de ivirea frunzelor. Frunzele sunt palmate, iar florile au culoare roșietică, uneori verzuie. Spânzul înflorește în martie și aprilie. Crește în zonele de deal și munte, în flora spontană – în zonele mai libere din păduri, în tufărișuri, la marginea poienelor și a pădurilor.

Pentru uz medicinal uman se folosește rizomul, iar pentru întrebuințări veterinare se recoltează rădăcina. Preparate medicinale din spânz: extracte, tincturi, pilule, făină.

Substanțe active importante: alcaloizi.

Întrebuințări. Rizomul de spânz este căutat, în primul rând, de industria farmaceutică – alcaloizii pe care acesta îi conține fiind folosiți în producerea unor medicamente pentru bolile de inimă. În aplicații medicinale, spânzul se folosește ca un tonic ai inimii și al sistemului circulator.

Spânzul și preparatul de spânz se vor folosi cu atenție, sub îndrumarea specialistului.

Splinuța

Denumire științifică: *Solidago virga aurea.*

Prezentare. Splinuța este o erbacee perenă. Face parte din familia compozitelor și poate ajunge până la un metru înălțime. Tulpina este dreaptă și păroasă, iar frunzele au forme diferite, cele mai multe fiind ovale. Florile, dispuse în ciorchine, sunt galbene. Din acest motiv, splinuța se mai numește și varga de aur. Splinuța este o plantă meliferă.

În cazul splinuței, valoare medicinală au vârfurile înflorite. Se poate recolta și planta întreagă.

Substanțe active importante: acid salicilic, saponine, tanin, ulei eteric.

Întrebuințări. Decoctul și alte preparate medicinale pe bază de splinuță sunt antitoxice, antiseptice, astringente, depurative. Preparatele de splinuță se folosesc în afecțiuni precum infecțiile căilor urinare, hepatita cronică, enterocolite, hidropizie, gută, diaree, litiază, eczeme.

Preparatele de splinuță sunt eficiente și în colibaciloză, cistită, nefrită.

Sporiciul

Denumire științifică: *Verbena officinalis.*

Prezentare. Sporiciul este o erbacee mare, cu tulpina dreaptă, modelată de patru muchii, având o înălțime de circa un metru. Aparține familiei verbenaceelor. Este o plantă medicinală comună, răspândită în zone părăsite, necultivate, pe marginea drumurilor de țară, pe pârloage, pe terenuri înțelenite. Frunzele sunt pețiolate, opuse, cu forme diferite, în funcție de poziția lor pe tulpina plantei. Florile, de mici dimensiuni, grupate în spic, au culoare roșie sau violetă, uneori albă. Sporiciul înflorește cinci luni pe an, din iunie și până în octombrie.

Pentru uz medicinal se folosește partea aeriană a plantei, din care se prepară infuzie, decoct, extras, tinctură.

Substanțe active importante: două substanțe specifice – verbalina și verbenozida, apoi taninuri, substanțe amare, revulsină, invertină. Datorită acestor compuși foarte activi, sporiciul se va folosi numai sub asistență de specialitate.

Întrebuințări. Preparatele din sporici sunt recomandate în afecțiuni digestive (dispepsii), hepatice și renale (colici), respiratorii (bronșită, astmă). Au și influență calmantă, chiar sedativă, fiind utilizate în terapii împotriva insomniilor, nevralgiilor, reumatismelor, asteniei. Se spune că sporiciul ar avea acțiune benefică și în ceea ce privește întărirea rădăcinii firului de păr. De altfel, sporiciul este un puternic stimulator general, resuscitând întregul organism.

Stejarul

Denumire ştiinţifică: *Quercus robur.*
Denumire populară: tufan.
Prezentare. Stejarul este un arbore înalt – poate ajunge la 50 de metri înălţime – şi foarte puternic. Face parte din familia fagaceelor. Impresionantul arbore are o coroană largă, bogată, cu frunze alterne, lobate. Scoarţa este colorată diferit, în funcţie de vârsta arborelui – de la gri până la brun spre negru. Florile sunt sub forma unor amenţi (mâţişori). Stejarul înfloreşte în luna mai. Fructul este binecunoscuta ghindă.
Importantă din punct de vedere medicinal este coaja stejarului, din care se face decoct. Alte preparate medicinale realizate pe bază de stejar: infuzie, pulbere, tanin.
Substanţe active importante: diverşi acizi, cvercitaninul, oxalatul de calciu.
Întrebuinţări. Decoctul şi celelalte preparate obţinute din coajă de stejar sunt astringente, cicatrizante, antidiareice, hemostatice, antibacteriene, antitoxice. Decoctul de stejar se utilizează în regim intern (în enterite, diaree, deranjamente stomacale şi intestinale), dar şi extern – sub formă de gargară, băi, spălături locale (în faringite, gingivite, arsuri, hemoroizi, degerături, răni greu vindecabile).
În practica medicinală se întrebuinţează uneori şi ghinda, sub formă prăjită şi măcinată, pentru prepararea unei „cafele". Acest surogat de cafea are un rol important în reechilibrarea sistemului digestiv.
Efecte medicinale asemănătoare are şi coaja de **gorun** *(Quercus petraea)*, un arbore ceva mai scund decât stejarul (maximum 40 de metri înălţime).

Stirigoaia

Denumire ştiinţifică: *Veratrum album; Veratrum nigrum.*
Prezentare. Stirigoaia este o erbacee perenă, din marea familie vegetală a liliaceelor, fiind întâlnită în zonele de munte şi de deal – prin pajişti umbrite şi alte locuri umede, cu vegetaţie de pământ înţelenit. Are o înălţime ce trece de 1,5 metri. În pământ are un rizom, de circa opt centimetri, cu rădăcini puternice, dezvoltate. Tulpina aeriană a plantei de stirigoaie este cilindrică şi acoperită cu perişori scurţi. Frunzele de la nivelul solului sunt dispuse în rozetă. Florile au culoare alb-verzuie *(Veratrum album)* sau roşu-închis *(Veratrum nigrum)*, fiind dispuse în racem, adică în ciorchine. Aceste flori apar în partea a doua a verii, prin lunile iulie şi august.
Pentru aplicaţii medicinale se utilizează rizomii şi rădăcinile. Se prepară pulbere, extract, tinctură, unguent.
Substanţe active importante: protoveratrină, germerină, verină, rubiverină, sinaină, pseudojervină, rubijervină. Stirigoaia este o plantă foarte toxică. Efectul hipotensiv al unora dintre aceşti compuşi este deosebit de puternic.
Întrebuinţări. Preparatele din stirigoaie se folosesc în boli grave, cum ar fi guta şi zona Zoster, având rolul de a neutraliza sau măcar de a reduce durerile. Această plantă are efecte şi în afecţiuni cardiace (hipertensiune, palpitaţii), deranjamente stomacale, spasme. Stirigoaia nu se va folosi fără îndrumarea specialiştilor, fiind o otravă deosebit de puternică.

Strugurii ursului

Denumire ştiinţifică: *Arctostaphylos uva-ursi; Arbustus uva-ursi.*
Denumire populară: caminei.
Prezentare. Planta numită strugurii ursului este un arbust târâtor, cu o tulpină ramificată a cărei lungime poate ajunge până la 2,5 metri. Frunzele sunt cărnoase, consistente, puternice, cerat-pieloase. Nu cad iarna, arbustul rămânând verde tot timpul anului. Florile au culoare roz sau albă, sunt grupate în formă de ciorchine şi sunt plasate în vârful ramurilor. Fructul este o bobiţă roşie, comestibilă.
Pentru uz medicinal se recoltează frunzele şi ramurile tinere. Se prepară: tincturi, extracte, pulbere, infuzie, decoct.
Substanţe active importante: flavone, taninuri, acizi, vitamine, precum şi o substanţă specifică numită arbutină.
Întrebuinţări. Preparatele de strugurii ursului sunt antiseptice, sedative, astringente, antihemoragice. Sunt recomandate în multe afecţiuni ale căilor urinare, dar şi în deranjamente intestinale, enterocolite, suferinţe renale, articulare.
Arbustul de strugurii ursului este declarat monument al naturii, distrugerea lui fiind interzisă. Din acest motiv, toţi specialiştii naturişti recomandă folosirea merişorului

(Vaccinium vitis-idaea), care are efecte medicinale asemănătoare.

Stuful

Denumire științifică: *Phragmites communis.*

Prezentare. Stuful, cunoscut și sub numele de trestie de baltă, este o graminee cu o înălțime impresionantă, având tulpina dreaptă, terminată cu o inflorescență sub formă de panicul. Frunzele sunt lungi, lanceolate, fibroase, aspre, cu margini tăioase. Florile au culoare violetă sau gălbuie. Stuful crește în spații inundate, în bălți, în lacuri și în preajma lacurilor, pe marginea râurilor. În România, cel mai cunoscut loc cu stufărișuri este Delta Dunării.

Pentru terapii se recoltează rădăcina, din care se prepară decoct și extract.

Substanțe active importante: zaharuri, azotați.

Întrebuințări. Preparatele de stuf curăță căile urinare și vezica urinară, fiind dezinfectante și antiinflamatoare. Aceste preparate sunt recomandate și în tratarea reumatismelor, a febrei, a gutei. Au efecte pozitive și în unele afecțiuni dermatologice, mai ales atunci când aceste afecțiuni au cauze interne.

Sulfina

Denumire științifică: *Melilotus officinalis.*

Denumiri populare: sulcină, surcină.

Prezentare. Sulfina este o plantă erbacee bienală, aparținătoare de familia leguminoaselor. Este o plantă dezvoltată, având o tulpină puternică și ramificații largi. Poate ajunge la 1,5 metri înălțime, uneori și mai mult. Frunzele sunt trifoliate, iar florile, de culoare galbenă, au un miros plăcut. Sulfina este o plantă meliferă. Crește în locuri însorite și uscate – în fânețe, pe pajiști, pe terenuri accidentate, prin tufărișuri, pe marginea drumurilor.

Pentru uz medicinal se recoltează vârfurile – când sunt înflorite, cu tot cu flori. Preparatul principal obținut din sulfină – infuzia. Se mai prepară tinctură, hidrolat, colir-infuzie.

Substanțe active importante: melilotizida – un compus specific, ulei volatil, glucoză, cumarină, tanin. Compusul de excepție este cumarina, care miroase deosebit – a fân proaspăt.

Întrebuințări. Preparatul de sulfină are proprietăți sedative, expectorante, hipotensive, antiseptice și antiinflamatoare. Sulfina este recomandată pentru tulburări de circulație a sângelui. Contribuie la regenerarea celulei hepatice și la optimizarea importantelor procese chimice care au loc în ficat. Datorită acestui fapt, se administrează și în hepatita cronică. Este folositoare și în afecțiunile renale, ca diuretic și dezinfectant. Infuzia de sulfină este folosită, deseori, în tratamente privind bronșitele, astmul bronșic, afecțiunile oculare. Fiind un bun dezinfectant, cicatrizant și antiinflamator, sulfina se folosește și în cazuri de gingivită, abcese dentare, plăgi.

Un alt domeniu important în care acționează, cu efecte benefice, preparatul de sulfină este cel al bolilor cardio-vasculare, în primul rând în hipertensiune arterială, fiind un hipotensiv binecunoscut.

Preparatul de sulfină este recomandat și în hiperexcitabilitate masculină, colici intestinali, insomnii.

Cumarina, care se găsește în cantitate mare în codițele frunzelor de sulfină, este recomandată, sub formă de infuzie, pentru decontractarea mușchilor.

Sulfina se poate folosi și sub formă de băi medicinale, cataplasme, gargară, spălături bucale.

Sulfina are și alte utilizări interesante. De exemplu, un buchet de sulfină uscată poate acționa ca un eficient dezodorizant pentru o întreagă încăpere. De asemenea, sulfina poate fi un aditiv aromatic pentru brânzeturi și cașcaval. Naturiștii folosesc părțile tinere ale plantei pentru salate.

Sunătoarea

Denumire științifică: *Hypericum perforatum.*

Denumire populară: pojarniță.

Prezentare. Vorbe din vechime spun despre sunătoare că nu este numai o simplă plantă medicinală, ci și o plantă cu proprietăți magice. Însăși denumirea ei – *sanatoria*

– care vine din latină, înseamnă *vindecătoarea*.

Sunătoarea face parte din familia hipericaceelor, dezvoltându-se ca o plantă perenă ce poate ajunge chiar și la un metru înălțime, dimensiunea ei obișnuită fiind, însă, de 20 – 30 cm. Tulpina este lemnificată sau se lemnifică destul de repede în procesul de vegetație. Frunzele, micuțe, au forme diferite, cele mai multe fiind ovale. Sunătoarea înflorește din iunie și până în septembrie, florile, numeroase, fiind galbene cu puncte negre. Sunătoarea crește în flora spontană – în locuri uscate, pe pârloage, pe terenuri virane, pe terenuri cu tufărișuri, pe marginea apelor și a drumurilor.

Pentru terapii medicinale se recoltează toată planta, din care se face infuzie. Alte preparate medicinale: ceaiul pentru bronșite și uleiurile de sunătoare. Aceste uleiuri de sunătoare sunt considerate foarte eficiente în terapiile medicinale.

Substanțe active importante. Sunătoarea este o adevărată farmacie. Au fost identificați peste 15 compuși, printre care acidul valerianic, saponinele, colina, rutina, galactoza, hiperina, hipericina, uleiul volatil.

Întrebuințări. În medicina populară se știe că sunătoarea (pojarnița) este bună în tratamente privind astmul, tensiunea, sciatica, rănile, deranjamentele stomacale și intestinale, viermii intestinali.

Infuzia de pojarniță acționează ca antiseptic, cicatrizant, antiinflamator hepatic și intestinal, antibiotic, antidiareic, coleretic, sedativ, revigorant și remineralizant. Sunătoarea are efecte pozitive în bolile de ficat, în hepatite cronice, precum și în hepatitele evolutive, în dischinezii biliare și colecistite, având rol în stimularea celulei hepatice. Intern – sunătoarea este un bandaj bun, dar și un reechilibrant, în ulcere, gastrite, enterite. Extern, cu sunătoare se fac aplicații terapeutice în cazuri de arsuri, răni, inflamații bucale.

Cu preparat de sunătoare se tratează și podoaba capilară, pentru întărirea firului de păr și a rădăcinii de păr. Mai nou, sunătoarea se folosește și în tratamente asupra tenului, fiind un regenerator și un fortifiant al acestuia.

Susanul

Denumire științifică: *Sesamum indicum.*

Prezentare. Susanul este o erbacee anuală care-și are originea în regiunile tropicale. Crește și în zona mediteraneană. Face parte din familia pedaliaceelor. Tulpina de susan poate ajunge la 1,5 metri înălțime, fiind păroasă. Frunzele, care acoperă planta de sus și până jos, sunt dantelate. Susanul are flori galbene.

Pentru alimentație și pentru terapii se recoltează semințele. Acestea se folosesc în diverse preparate alimentare, fiind foarte hrănitoare. Din semințele de susan se obține un ulei foarte bun, cu virtuți medicinale. Pentru terapii se folosesc și frunzele de susan, din care se prepară un decoct.

Substanțe active importante: în semințe – proteine, substanțe grase, vitaminele B, D, E, F, ulei în cantitate mare, până la 65%; în ulei – două substanțe specifice (sezamol și sezamolin), fitosterine, esteri, alcooli.

Întrebuințări. Calitățile medicinale ale susanului sunt cunoscute încă din Antichitate, acesta fiind benefic în bolile respiratorii, în afecțiuni intestinale ca diareea și dizenteria, în deranjamente ale ciclului menstrual, în infecții urinare. Semințele de susan alină în suferințe precum hemoroizii, constipațiile, indigestiile. Contribuind la o bună digestie, semințele de susan facilitează, totodată, și asimilația. Se afirmă despre semințele de susan că ar avea efecte și în boli grele, cum ar fi neuroparaliziile.

Ș

Șofranul

Denumire științifică: *Crocus sativus.*

Prezentare. Șofranul face parte din familia iridaceelor și provine din Asia. Este o erbacee perenă de mici dimensiuni. Tulpina șofranului este consistentă, ușor lemnificată și se ramifică în partea superioară. Frunzele sunt lungi, liniare, iar florile, violet-deschis, prezintă niște striații, niște linii roșietice.

Șofranul este o plantă de cultură.

Valoare medicinală au florile, mai exact spus stilele și stigmatele florilor de șofran (stilele și stigmatele sunt părți ale pistilului), din care se extrage o substanță galbenă ce conține uleiuri eterice cu miros specific. Din florile șofranului se prepară infuzie, pulbere și tinctură. Tinctura de șofran este un produs vestit.

Substanțe active importante: două substanțe specifice – picrocrocina și crocina.

Întrebuințări. Preparatele obținute din șofran se utilizează atât pentru afecțiuni interne, cât și externe. Șofranul este un tonic recomandat atât pentru tractul gastro-intestinal, cât și pentru sistemul nervos central. Are acțiune și asupra spasmelor. De asemenea, preparatele pe bază de șofran au rol însemnat în reglarea menstruației. De remarcat faptul că preparatele de șofran sunt, în același timp, tonice și sedative, calități ce echilibrează funcțiile și activitatea întregului organism. De altfel, prin tradiție, șofranul este considerat un agent al stării de bine, chiar al bunei dispoziții. Printre altele, șofranul „topește” mâncărurile grele din stomac, ușurând digestia. Este indicat și în tuse violentă prelungită, în astm și spasme bronhice. Femeile cu experiență consideră șofranul drept un remediu de încredere într-o afecțiune chinuitoare, tipic feminină – menstrele dureroase, însoțite de dureri lombare.

Se spune despre șofran că acționează și împotriva anumitor cancere. Ideea este preluată din străvechea și experimentata medicină populară din Extremul Orient.

Șofranul are aplicații și în stomatologie. Astfel, el poate însoți pasta de dinți în întreținerea și tratarea gingiilor și a rădăcinilor dinților. De pildă, se recomandă șofranul în frecțiile gingivale, pentru revigorarea gingiilor, precum și în calmarea unor dureri și corectarea unor anomalii din cavitatea bucală.

Șofranul se folosește și pentru condimentarea mâncărurilor, precum și pentru a colora unele produse alimentare, fiind un colorant natural foarte sănătos, cu atât mai mult cu cât are virtuți medicinale de excepție.

Calități medicinale are și **șofrănașul** *(Carthamus tinctorius)*, o erbacee din familia compozitelor. Această plantă are florile roșii, dispuse în capitule, flori care dezvoltă, de asemenea, puteri medicinale (în întărirea imunității organismului, de exemplu). Semințele șofrănelului sunt însă mult mai importante prin faptul că au în conținutul lor circa 35 – 40% substanțe uleioase, folosite în industrie, dar și în programele de alimentație sănătoasă, naturistă.

Ștevia

Denumire științifică: *Rumex patientia.*

Denumiri populare: dragomir, macriș de grădină.

Prezentare. Ștevia, o plantă ce aparține de familia poligonaceelor, este o erbacee perenă foarte frecventă în flora spontană din România.

Tulpina este dreaptă, puternică, înaltă până la doi metri. În partea superioară, tulpina de ștevie este ramificată, purtând pe ea frunze mari, cu pețiolul consistent. Florile sunt grupate, verzui, purtând pe ele un cerc roșu-palid sau roșu-vișiniu. Pentru nevoi alimentare se culeg frunzele tinere, primăvara, atunci când se dezvoltă doar frunzele bazale. Ștevia se consumă ca atare, în salate, dar și sub forma unor preparate culinare, potrivit gustului și imaginației fiecăruia.

Valoare medicinală au, mai ales, rădăcinile, care se recoltează toamna, atunci când perioada de vegetație a încetat, precum și semințele. Pentru aplicații strict medicinale se prepară infuzie, decoct, cataplasme.

Substanțe active importante: în cantitate semnificativă vitamina C, acid tartric, acid oxalic (oxalați), săruri minerale.

Întrebuințări. Preparatele din ștevie, în forma lor naturală, nefiartă, au proprietăți depurative, diuretice, tonice. Consumul de ștevie este indicat, cu precădere, în lunile de primăvară, pentru detoxifierea organismului. Prin proprietățile sale depurative, ștevia curăță organismul de toxinele adunate în decursul iernii și, de aceea, este folosită cu succes în curele de primăvară. Prin influența sa asupra organismului, ștevia contribuie și la accelerarea proceselor de mineralizare, de reechilibrare a organismului, cândva fiind considerată și un antiscorbutic important. Capacitatea șteviei de a combate scorbutul trebuie luată în seamă și în ziua de azi.

Ștevia este recomandată și în restabilirea echilibrelor gastrice, fiind alcalinizantă. Preparatele din rădăcină – aceasta fiind partea cu adevărat medicinală a șteviei – au eficiență în tratarea unor boli de piele (cum ar fi pecinginea, bubele dulci), epuizare fizică și nervoasă, reumatism, gută, insuficiență hepatică, icter, infecții ale pielii.

Preparatele din semințe, sub formă de decoct, sunt folosite ca laxativ, ca

purgativ.

Tot ca purgativ este folosită și ștevia stânelor sau măcrișul cailor *(Rumex alpinus)*, o specie de ștevie care crește mai ales în zonele montane, pe locurile unde au poposit turmele de oi sau pe locul stânelor. Ștevia stânelor are o tulpină subpământeană de forma unui rizom, pentru nevoi medicinale prelucrându-se acest rizom și rădăcinile sale. Această ștevie a stânelor are și un rol notabil în declanșarea peristaltismului intestinal.

Ștevia și rădăcina de ștevie sunt contraindicate celor suferinzi de afecțiuni pulmonare și ale căilor respiratorii, celor cu stomac sensibil, reumaticilor și bolnavilor cu suferințe articulare, celor cu pietre la ficat sau la rinichi.

Potrivit unor medici specializați în probleme naturiste, preparatele pe bază de ștevie pot crea mari probleme dacă sunt luate în cantitate mare, mai ales în cazul preparatelor obținute din rădăcini și semințe.

Ștevia rămâne cunoscută și prețuită pentru faptul că este o mâncare de primăvară, cu efecte importante în combaterea toxinelor și resuscitarea organismului după perioada iernii. Efectele sale medicinale, mai puternice sau mai puțin puternice, nu fac decât să amplifice plăcerea de a consuma, la începutul primăverii, această mâncare nouă.

T

Talpa gâștei

Denumire științifică: *Leonurus cardiaca.*

Denumiri populare: cătușniță, talpa lupului, laba lupului, somnișor.

Prezentare. Talpa gâștei este o erbacee perenă, puternică, înaltă de circa un metru. Frunzele sunt lungi, crestate, pețiolate. Florile, dispuse la subsuoara frunzelor, au culoare roz sau roșie violacee. Talpa gâștei este o plantă meliferă. Crește în flora spontană de la câmpie și deal, prin liziere, pe maidane înțelenite, pe marginea drumurilor, prin tufărișuri și foste exploatări forestiere.

Pentru utilizări medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, cu precădere vârfurile înflorite, cu tot cu ramuri și flori, din care se prepară infuzie, tinctură și pulbere de frunze și flori.

Substanțe active importante: ulei volatil, alcaloizi, tanin, glucozide (cu efect cardiotonic), vitamine (A, C, E), leonurina – un compus specific.

Întrebuințări. Se spune despre talpa gâștei că poate avea efecte de trei ori mai puternice decât ale valerianei. Preparatele din talpa gâștei au influență directă asupra sistemului nervos central. Influențează, totodată, și activitatea inimii, temperându-i funcționarea oscilatorie, fluctuantă. Talpa gâștei este un sedativ ce acționează și asupra fiecărui organ în parte, reechilibrându-l, reducându-i starea de încordare, de excitație nervoasă. Prin compușii ei diverși și deosebit de activi, talpa gâștei este indicată în stări depresive, în tulburări de menopauză, în reglarea presiunii sângelui, în hipertensiune, în tulburări neuro-vegetative. Talpa gâștei este, de asemenea, un bun factor stabilizator al activității stomacale și intestinale.

Preparatele din această plantă se folosesc și în aplicații externe, fiind cicatrizante și antiinflamatoare. În aceste cazuri, infuzia de talpa gâștei se utilizează la comprese, dar și pentru băi și spălături locale.

Potrivit medicinii tradiționale, talpa gâștei este una dintre plantele medicinale de cea mai mare importanță în tratamentul unor afecțiuni greu de stăpânit – bolile de inimă pe fond nervos.

Talpa mâței

Denumire științifică: *Antennaria dioica.*

Denumiri populare: sunătoare de munte, floarea patului, parpian, siminic.

Prezentare. Talpa mâței este o erbacee cu dimensiuni reduse, ajungând până la maximum 30 cm înălțime. Aparține familiei compozitelor și dezvoltă un rizom și stoloni. Tulpina este puțin ramificată, fiind de culoare albicioasă. Florile, care apar din mai și

până în iulie, au culoare roz sau albă. Talpa mâței este o plantă prezentă în pășuni și fânețe, în pădurile rare sau în rariști de pădure, la marginea pădurilor, crescând mai ales în zonele muntoase.

Pentru uz medicinal se recoltează florile și vârfurile tinere cu flori.

Substanțe active importante: taninuri, substanțe amare, flavone, rezine, ulei volatil.

Întrebuințări. Preparatele din talpa mâței au efecte în afecțiuni pulmonare și respiratorii, precum și în cele ale ficatului și bilei. Cel mai cunoscut preparat este ceaiul pectoral. Preparatele din talpa mâței se folosesc și în tratarea unor afecțiuni dermatologice, rezultate pozitive dând, de exemplu, în terapii împotriva ulcerațiilor pielii.

Tarhonul

Denumire științifică: *Artemisia dracunculus.*

Prezentare. Tarhonul este o plantă aromatică, erbacee, perenă, din familia compozitelor. Este originar din Asia, fiind considerat un aromatizant. Are o tulpină lemnoasă, înaltă până la 1,5 metri, ramificată. Frunzele sunt înguste și lungi (până la 10 cm lungime), ascuțite la vârf. Florile, dispuse în capitule, au culoarea alb-verzuie, galbenă sau brună, tarhonul având perioada de înflorirea din iulie și până spre sfârșitul toamnei. Frunzele și tulpinile de tarhon sunt folosite în bucătărie, fiind un condiment mult apreciat.

Pentru uz medicinal se culeg vârfurile plantei, din care se fac ceaiuri și decocturi.

Substanțe active importante: săruri minerale, pectină, celuloză, substanțe azotoase, ulei eteric, acetaldehidă, cumarină, vitaminele B1 și C. Uleiul eteric conține estragol. Acest ulei se află nu numai în tulpini, frunze și flori, ci și în rădăcini, practic întreaga plantă fiind uleioasă și aromată.

Întrebuințări. Preparatele de tarhon combat infecțiile, sunt diuretice, fac poftă de mâncare, sunt expectorante, stimulează digestia. Tarhonul are efecte benefice în cazul afecțiunilor pulmonare, hepatice, biliare, renale, gastro-intestinale, fiind un stimulent activ în funcționarea acestor organe și sisteme fiziologice.

Tămâița

Denumire științifică: *Chenopodium ambrosioides.*

Denumire populară: lămâița.

Prezentare. Tămâița este o erbacee anuală, originară din America Centrală, denumirea ei inițială fiind *ceai de Mexic*. Aparține familiei chenopodiaceelor. Rădăcinile de tămâiță sunt dezvoltate, fibroase, iar tulpina, înaltă până la 80 cm în perioada de maximă vegetație, este puternic ramificată. Frunzele de tâmâiță sunt verzi-gălbui, au pețiolul scurt și sunt dințate. Florile, de culoare verzuie, apar la subsuoara frunzelor. Tămâița înflorește timp de cinci luni pe an, din iunie și până în octombrie, remarcându-se prin mirosul ei specific, plăcut. Tâmâița se cultivă ca plantă ornamentală.

Pentru utilizări în terapii se recoltează vârfurile cu flori, precum și semințele.

Substanțe active importante: flavone, ulei volatil (ascaridol), cimol, limonen, izolimonen. Cel mai important compus este ascaridolul, numit și ulei de chenopodiu. Acest ulei este toxic.

Întrebuințări. Principala întrebuințare a uleiului de chenopodiu – combaterea viermilor intestinali (ascaridioză).

Preparatele de tâmâiță sunt recomandate și în aplicații terapeutice privind hemoroizii, afecțiunile articulare, reumatismale, aciditatea gastrică redusă.

Tătăneasa

Denumire științifică: *Symphytum officinalis.*

Denumiri populare: tătăneață, barba tatei, iarbă întăritoare.

Prezentare. Tătăneasa este o plantă erbacee dezvoltată, aparținând familiei boraginaceelor. Tulpina este rămuroasă și acoperită cu peri. De fapt, întreaga plantă este apărată de o rețea puternică de peri. Frunzele sunt mari și alungite, suprafața lor fiind aspră. Florile au culoarea roșie spre violaceu. Tătăneasa crește în locuri mai izolate, pe terenuri argiloase, planta fiind iubitoare de apă și, totodată, adaptată condițiilor grele de vegetație.

Valoarea medicinală a acestei plante este dată de rădăcinile sale, din care se

prepară un decoct, acesta fiind principala formă sub care planta se folosește în terapii. Alte preparate din tătăneasă: tinctură, macerat, unguent, sirop, extract, cataplasme.

Substanțe active importante: ulei esențial, alantoină, rezine, tanin, zaharuri, amidon.

Întrebuințări. Decoctul de tătăneasă are proprietăți emoliente, astringente, cicatrizante, antiinflamatoare, hemostatice, expectorante. Se folosește atât intern, cât și extern.

Tătăneasa este indicată în ulcer gastric, cancer gastric, diaree, bronșite, tuse, alte afecțiuni respiratorii, enterite, hemoragii interne, tuberculoză, dizenterie. Pentru uz extern, decoctul de tătăneasă este utilizat în tratamente privind plăgi, arsuri, ulcerații ale pielii, inflamații ale articulațiilor, precum și în luxații sau chiar fracturi.

Bolile de stomac constituie domeniul în care tătăneasa se utilizează în mod curent și cu bune rezultate.

Tătăneasa se folosește și în combinație cu alte plante medicinale, din care vor rezulta ceaiuri, tincturi, macerate, siropuri, unguente cicatrizante, cataplasme.

Teiul

Denumire științifică: *Tilia tomentosa.*

Denumiri populare: teiul argintiu, teiul alb, teiul văratic.

Prezentare. Teiul alb este un arbore înalt – poate atinge și înălțimea de 30 de metri. Aparține familiei tiliaceelor. Lemnul său are culoare alb-roșietică, fiind ușor și omogen. Coroana teiului este bogată și plină de ramuri. Frunzele au conturul inimii și sunt pețiolate. Florile, alb-gălbui, sunt melifere și plăcut mirositoare, mierea de tei fiind un aliment excepțional. Teiul crește în păduri, în grădini, în parcuri, ca arbore de ornament pe aliniamentul străzilor și șoselelor, pretutindeni în zonele de câmpie și de deal.

Pentru uz medicinal se recoltează florile, din care face infuzie. Tot din flori de tei se prepară și decoctul, atât de cunoscut tuturor acelora care beau ceai de tei. Alte preparate din flori de tei – mixtură, extract fluid, hidrolat, precum și minunata infuzie mixtă din flori de tei și flori de portocal.

Substanțe active importante: glucide, steroli, taninuri, oxidază, vitamina C, ulei volatil, zahăr, colină, acetilcolină, un compus specific numit tilirozidă.

Întrebuințări. Preparatul din flori de tei este hipnotic, sudorific, diuretic, antispasmodic, antiinflamator, emolient, antitermic, calmant general. Infuzia de tei are și proprietatea de a fluidiza sângele, de a pune sângele în mișcare, ceea ce are ca efect și curățirea sângelui și, prin urmare, reducerea toxicității din organism. Pentru aplicații terapeutice interne, infuzia de tei este necesară în cazuri de gripă, răceală, bronșite, tuse convulsivă, insomnii, stări de ipohondrie, stări de nervozitate, oboseală accentuată a creierului, tulburări digestive pe fond nervos, dureri musculare, arterioscleroză, dureri de rinichi.

Extern, teiul este folosit pentru refacerea întregului organism (băi în infuzie de tei), dar și pentru tratarea amigdalitelor și a afecțiunilor bucale (se face gargară).

Toporașii

Denumire științifică: *Viola odorata.*

Denumiri populare: tămâioară, zambilă de grădină, viorea.

Prezentare. Sub denumire de toporași identificăm o mică și sensibilă plantă de primăvară ce aparține familiei violaceelor. Această plantă are un rizom scurt și destul de subțire, din care se dezvoltă rădăcini, stoloni și frunze reniforme cu pețiolul lung. Florile au o codiță lungă, culoare violetă, rareori albă, roză sau albastră, și miros foarte plăcut. Florile de toporași apar în lunile martie și aprilie. Toporașii cresc prin rariștile și poienile pădurilor de foioase, tufărișuri, fânețe, pajiști.

Pentru nevoi medicinale se recoltează rizomii, împreună cu rădăcinile. Valoare medicinală au, însă, și frunzele și florile. Se prepară infuzie, cataplasme, sirop, suc, pulbere, poțiuni, decoct.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită violină, saponine, ulei esențial, acizi. Uleiul esențial se găsește nu numai în rizom și rădăcini, ci și în flori și chiar în frunze.

Întrebuințări. Extractele de toporași sunt cunoscute ca un bun expectorant, cu efecte în combaterea tusei și a bronșitelor. Sunt utilizate și în caz de constipație, blocaje stomacale și intestinale, reumatisme, gută, inflamații ale tractului intestinal și ale căilor

urinare, gripe. Preparatele din toporași sunt și bune cicatrizante și antiinflamatoare și, de asemenea, vomitive, purgative, sudorifice.

Traista ciobanului

Denumire științifică: *Capsella bursa pastoris.*

Denumiri populare: buruiană de friguri, coada pisicii.

Prezentare. Traista ciobanului este o plantă erbacee din familia cruciferelor. Este anuală sau bienală, cu tulpină dezvoltată și rădăcini puternice. Frunzele au forme diferite, cele de la nivelul solului fiind dispuse în rozetă. Înălțimea plantei trece de 60 cm, uneori ajungând chiar și la un metru. Florile sunt adunate într-o inflorescență. Traista ciobanului are o foarte lungă perioadă de înflorire – din martie și până în noiembrie. Florile au culoare albă și sunt de mici dimensiuni. Traista ciobanului crește pretutindeni în România, de la câmpie și până sub munte, alături de alte plate medicinale și ierburi, pe pajiști, fânețe, pârloage, terenuri părăsite, pe marginea drumurilor.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei, din care se prepară infuzie, decoct, tinctură, macerat.

Substanțe active importante: săruri de potasiu, acid malic, citric, acetic, glucozide, amine, bursină (un alcaloid).

Întrebuințări. Preparatul de traista ciobanului are proprietăți hemostatice, hipotensive, analgezice, astringente. Are capacitatea de a sfărâma calculii urinari și de a echilibra ciclul menstrual. Cu traista ciobanului se tratează (sau se ameliorează, după caz) hipertensiunea arterială, hemoragiile uterine, anghina pectorală, sângerările nazale, arterioscleroza, unele dereglări ale activității gastro-intestinale.

Preparatele de traista ciobanului sunt recunoscute mai ales pentru proprietățile lor uterotonice și hemostatice.

Trandafirul

Denumire științifică: *Rosa centifolia.*

Denumiri populare: trandafir de grădină, roză. Numele curent al acestui trandafir este trandafirul de dulceață.

Prezentare. Trandafirul este o plantă perenă și se prezintă sub formă de arbust. Face parte din familia rozaceelor, fiind una dintre cele mai răspândite și mai cunoscute plante. În prezent, în lume se cultivă peste 20.000 de soiuri de trandafir. Partea medicinală a trandafirului sunt petalele, din care se prepară infuzie și sirop.

Substanțe active importante: ulei volatil, tanin, derivați flavonici, nerol, citronelol, zaharuri, ceară, acid galic.

Întrebuințări. Preparatul din petale de trandafir are efecte antiinflamatoare și antiseptice, astringente, antipiretice, laxative. Specialiștii recomandă infuzia de trandafir pentru tratamente privind diareea cronică, iritațiile oculare, revigorarea și întreținerea pielii.

Petalele de trandafir sunt folosite și în combinație cu alte plante medicinale sau alimente, rezultând leacuri cu efecte importante. Unul dintre acestea este mierea de trandafir.

O altă specie de trandafir cu virtuți medicinale este trandafirul de lună *(Rosa damascena)*. Efectele sale în plan medicinal sunt asemănătoare cu acelea ale trandafirului de dulceață.

Trei frați pătați

Denumire științifică: *Viola tricolor; Viola arvensis.*

Denumiri populare: panseluță sălbatică, tâmâioară, cârligei.

Prezentare. Trei frați pătați este numele obișnuit al panseluței sălbatice. Această plantă, aparținând de familia violaceelor, poate fi anuală sau perenă. Înălțimea sa poate ajunge, la maturitate, la maximum 25 cm. Frunzele au formă de elipsă. Petalele florilor de trei frați pătați sunt de mari dimensiuni, rotunjite și frumos colorate, putând fi monocrome (galbene, albe sau violete) sau într-un amestec de trei culori, de unde și numele de trei frați pătați. Planta de trei frați pătați înflorește pe parcursul întregii perioade de vegetație. Crește în flora spontană – pe marginea drumurilor, pe pante însorite, pe pârloage, pe terenuri înțelenite, pe pajiști.

Datorită virtuților sale medicinale, trei frați pătați a devenit plantă cultivată încă din secolul al XVI-lea. Pentru uz medicinal se culeg părțile aeriene ale plantei, din care

se prepară o infuzie. Împreună cu alte plante medicinale, panseluța sălbatică intră în rețeta unui ceai celebru în practica medicinală – ceaiul celor cinci flori.

Substanțe active importante: saponine, ulei volatil, vitamine (A și C), tanin, flavone. Potrivit unor cercetări de dată recentă, acest substanțe se găsesc mai ales în codițele frunzelor.

Întrebuințări. Preparatul de trei frați pătați este diuretic, depurativ, fluidizant, emolient, tonic, descongestionant, antialergic. Afecțiunile în care se utilizează infuzia de trei frați pătați sunt: tusea convulsivă, unele boli ale plămânilor și ale căilor respiratorii, reumatismul, unele boli de rinichi, urticariile, constipația, dermatozele, flebitele, hemoroizii, spasmele pe fond nervos. Planta de trei frați pătați se folosește și în cura de primăvară, pentru detoxificarea și revigorarea organismului. Sucul ei este recomandat în bolile vezicii urinare.

Printre specialiști există părerea că tinctura de trei frați pătați este mult mai eficientă decât infuzia și sucul.

În cantități mari, preparatele de trei frați pătați pot crea o stare de vomă.

Trifoiștea de baltă

Denumire științifică: *Menyanthes trifoliata.*

Denumire populară: trifoiște.

Prezentare. Trifoiștea de baltă este o erbacee perenă din familia gențianaceelor. Iubește umezeala și de aceea poate fi întâlnită mai ales în mlaștini, în turbării, în locuri semiinundate. Rizomul acestei plante este dezvoltat, fiind gros, lung și ramificat. Planta este însă de mici dimensiuni, rareori trecând de 30 cm. Frunzele sunt alcătuite din trei foliole și au pețiolul lung. Florile au culoare roz și apar în lunile aprilie, mai și iunie. În unele țări, această plantă este ocrotită.

Pentru uz medicinal se folosește planta întreagă, din care se poate face infuzie. De asemenea, din trifoiște de baltă se pot prepara și tincturi, pulbere și mixturi.

Substanțe active importante: trei substanțe specifice – meniantină, meniantol, meliațină, apoi iod, săruri de magneziu și fier.

Întrebuințări. Utilizarea medicinală a acestei plante este foarte veche. Trifoiștea de baltă este cunoscută pentru efectele sale în două domenii – hepatic și gastro-intestinal. Infuzia de trifoiște de baltă revigorează activitatea ficatului și a bilei și reechilibrează activitatea gastro-intestinală. Alte proprietăți, nu lipsite de importanță – preparatul de trifoiște de baltă este febrifug, antiscorbutic, tonic și depurativ. Afecțiuni în care se poate folosi, în mod obișnuit, trifoiștea de baltă: migrene, anemie, lipsă de poftă de mâncare, rahitism, scorbut, reumatism, pecingine, menstre dereglate, febră.

Infuzia amară făcută din frunze uscate de trifoiște de baltă are capacitatea de a remineraliza și revitaliza organismul, de a stimula procesele benefice din sânge, de a curăța sistemul circulator.

Trifoiul roșu

Denumire științifică: *Trifolium pratense.*

Prezentare. Trifoiul roșu este o erbacee perenă, cu o tulpină ce poate atinge până la un metru înălțime, fiind muchiată și doar puțin ramificată. Crește sub formă de tufe. Trifoiul roșu face parte din familia leguminoaselor. Este o plantă furajeră suculentă și hrănitoare pentru animale și, din acest motiv, se cultivă. Firește, frunzele acestei plante au forma binecunoscută a frunzei de trifoi, adică sunt trifoliate. Florile au culoarea roșie, violacee sau albăstruie, fiind grupate în capitule ovale. Trifoiul înflorește timp îndelungat, din mai și până în octombrie. Crește nu numai în culturi, ci și în stare sălbatică – prin pajiști, fânețe, poieni de pădure.

Pentru uz medicinal se recoltează capitulele florale, fără codiță. Se prepară infuzie, tinctură, decoct.

Substanțe active importante: mucilagii, saponozide, ulei esențial, flavone.

Întrebuințări. Preparatele din flori de trifoi roșu sunt recomandate în deranjamente stomacale și intestinale, fiind sedative și laxative și, totodată, un regulator al traficului gastro-intestinal. Aceste preparate mai sunt indicate în afecțiuni ale prostatei, afecțiuni ale căilor respiratorii, osteoporoză, boli de rinichi, spondiloză. Descoperiri recente arată că preparatele de trifoi roșu sunt și un agent de stimulare a imunității organismului. Trifoiul roșu are, deci, proprietăți sedative, antiseptice, antiinflamatoare, diuretice, mineralizante.

Trifoiul alb *(Trifolium repens)* este, de asemenea, o leguminoasă perenă, cu

lăstarii mai puțin puternici și ceva mai mici decât cei ai trifoiului roșu, cu flori albe, având aceleași utilizări – deci ca plantă furajeră și ca plantă medicinală.

Alte specii de trifoi: **trifoiul de munte** *(Trifolium montanum)*, **trifoiașul** *(Trifolium campestre)*. Și aceste specii au proprietăți medicinale asemănătoare cu ale trifoiului roșu, precum și cu ale trifoiului alb.

Troscotul

Denumire științifică. *Poligonum aviculare.*

Denumiri populare: iarba găinilor, moțul curcanului.

Prezentare. Troscotul este o erbacee de mici dimensiuni (15-20 cm), anuală, cu tulpina ramificată și întinsă pe pământ. Aparține familiei poligonaceelor. Este o plantă rezistentă, mult căutată de păsările de curte, atât atunci când este tânără – pentru suculență și ca supliment digestiv – cât și atunci când ajunge la maturitate – pentru semințe. Frunzele de troscot sunt mici, cărnoase și fragede. Florile, verzi-gălbui, au marginea petalelor tivită cu alb sau cu roșu. Troscotul crește pe terenuri bătătorite, în locuri domestice, pe marginea drumurilor, pe terenuri virane, în pârloage, la marginea pajiștilor.

De la troscot se recoltează, pentru uz medicinal, părțile aeriene, din care se prepară infuzie, tinctură, extracte, poțiuni. Alți specialiști în tratamente naturiste recomandă, în primul rând, rădăcina troscotului, care este puternică și ramificată.

Substanțe active importante: ulei esențial (mai ales în rădăcină), tanin, siliciu, rezine, o substanță specifică – avicularozida.

Întrebuințări. Preparatele din troscot sunt folosite adesea de către cei suferinzi, fiind hipotensive, astringente, hemostatice, antidiabetice. De asemenea, aceste preparate reglează activitatea intestinală și funcționarea rinichiului și a vezicii urinare. Infuzia de troscot (cel mai cunoscut și cel mai la îndemână preparat din troscot) este folosită ca adjuvant în tratamentul tuberculozei pulmonare, în oprirea sângerărilor, fiind nu numai astringentă, ci și cicatrizantă, precum și în hipertensiune, reumatism, gută, afecțiuni renale. Infuzia de troscot este administrată și ca tonic general.

Pentru uz extern se fac băi sau se folosesc cataplasme, tinctură sau mixturi.

Troscotul de baltă

Denumire științifică: *Polygonum amphibium.*

Denumire populară: pomul broaștelor.

Prezentare. Troscotul de baltă este o plantă perenă destul de impunătoare – poate ajunge până la un metru înălțime – cu tulpină roșietică, noduroasă, oarecum asemănătoare cu tulpina porumbului. Are și un rizom puternic. Rădăcina de troscot de baltă se fixează puternic pe fundul apei. Frunzele sunt pețiolate, alungite, netede, cărnoase, culoarea lor fiind de un verde închis. Aceste frunze pot forma un adevărat covor la suprafața apei. Pe fața fiecăreia dintre ele se află o pată, care seamănă cu un V. Troscotul de baltă înflorește din iunie și până în august. Florile, de culoare roz, sunt adunate într-o inflorescență bogată. Troscotul de baltă crește în ape stătătoare, în iazuri, în mlaștini cu ochiuri de apă, în ape lin curgătoare. Este întâlnit și în locuri uscate, lacuri secate, bălți sezoniere. Poate cunoaște o dezvoltare rapidă, planta înmulțindu-se, în mod surprinzător, nu numai prin semințe sau rizomi, ci și prin fragmente de tulpină.

Rizomul este partea din plantă cu cea mai mare valoare medicinală. Se prepară sub formă de decoct sau infuzie.

Substanțe active importante: taninuri, vitamina C, substanțe diuretice.

Întrebuințări. Troscotul de baltă se folosește în tratamentul avitaminozelor, anemiilor, lipsei de poftă de mâncare. Este diuretic, hemostatic, cicatrizant, antiinflamator și poate contribui la reechilibrarea activității gastrice și intestinale. Troscotul de baltă este indicat și în uz extern, de exemplu pentru tratarea plăgilor ulcerate sau în afecțiunile hemoroidale.

Tuia / Arborele-vieții

Denumire științifică: *Thuja orientalis; Thuja occidentalis.*

Prezentare. Tuia este un arbore înalt – poate ajunge chiar și la 40 de metri – fiind cultivat și în România, ca plantă ornamentală. Frunzele și tulpinile sale răspândesc o aromă deosebită, plăcută, tonică. Frunzele, mici și solzoase, cu o gropiță îngustă și alungită pe partea inferioară, rămân în permanență verzi, remarcându-se nu numai

prin aromă, ci și prin forma și culoarea lor.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele, din care se prepară infuzie, decoct, tinctură.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită tuionă, flavone, taninuri, rășini.

Întrebuințări. Preparatele din tuia sunt recomandate în tratarea negilor, în combaterea parazitozelor intestinale, în tulburări de ciclu menstrual. Tradiția chineză consideră tuia ca având proprietăți antitumorale. Marele specialist, dr. farm. Ovidiu Bojor, recomandă tuia – sub formă de decoct – în dismenorei (fenomene foarte neplăcute care preced sau însoțesc menstruația) și metroragii (hemoragii uterine în afara ciclului).

Tulichina

Denumire științifică: *Daphne mezereum.*

Denumire populară: piperul lupului.

Prezentare. Tulichina este un subarbust din familia thimeleaceelor. Acest subarbust, bine cunoscut ca plantă otrăvitoare, este întâlnit în pădurile din zonele montane și submontane. Are o rădăcină puternică, mult ramificată. Tulpina, dezvoltată, poate ajunge la 1,5 metri înălțime. În vârful lăstarilor se află frunzele, care au formă lanceolată. Florile au culoare trandafirie sau albă, fiind deosebit de expresive. Fructele sunt niște bobițe roșii, toxice.

Pentru nevoi medicinale se recoltează coaja și fructele. Coaja va fi culeasă atunci când planta se află în plinătatea dezvoltării ei, adică cu puțin timp înainte de a înflori. Preparatul cel mai des folosit în terapii cu tulichină este tinctura.

Substanțe active importante: o substanță foarte otrăvitoare numită mezerină, cumarină, ulei eteric, dafnină. Puternica otravă numită mezerină se găsește în coajă.

Întrebuințări. Fiind foarte toxice, preparatele de tulichină nu se administrează decât extern, efectele fiind dintre cele mai interesante. De pildă, cu preparatele de tulichină se frânează procesul de îmbătrânire a pielii și se tratează diferite afecțiuni dermatologice. Rezultate pozitive se obțin, de asemenea, în terapii împotriva suferințelor reumatismale. Preparatele de tulichină sunt indicate și în tratamente împotriva nevralgiilor, a sciaticii, a durerilor pricinuite de curenții de aer reci.

Extractele de tulichină sunt folosite la fabricarea unor medicamente.

Turița mare

Denumire științifică: *Agrimonia eupatoria.*

Denumiri populare: cornățel, buruiană de friguri.

Prezentare. La maturitate această plantă poate avea o înălțime cuprinsă între 30 cm și un metru. Este o erbacee perenă și face parte din familia rozaceelor. Se remarcă prin faptul că este foarte păroasă. Rizomul este de mici dimensiuni, iar tulpina are formă de nuia. Frunzele sunt mari și dințate. Turița mare înflorește o perioadă foarte lungă, din mai și până în septembrie sau chiar octombrie. Florile, de culoare galben-aurie, se adună într-o inflorescență. Această plantă crește laolaltă cu multe alte plante din flora spontană – pe marginea drumurilor, pe pajiști, în luminișuri de pădure, în tufărișuri și chiar în păduri.

Pentru preparate medicinale se recoltează toată planta (cu precădere frunzele și florile), care se prepară în mod obișnuit sub formă de infuzie. Alte preparate medicinale obținute din turița mare: decoct, tinctură, vin medicinal.

Substanțe active importante: ulei volatil, tanin, siliciu, acizi, vitamina K, gumă, fitosterină.

Întrebuințări. Un lucru foarte important e bine de știut despre această plantă medicinală – dezintegrează calculii biliari. Totodată, stimulează contracțiile vezicii biliare. Infuzia de turiță mare se folosește și în tulburări gastro-intestinale (mai ales în caz de diaree), reglând activitatea gastro-intestinală și reechilibrând sucurile gastrice. Este indicată, de asemenea, în lipsă de poftă de mâncare.

Preparatele de turiță mare se folosesc și în terapii externe (sub formă de gargară, spălături, cataplasme), vizând afecțiuni precum angine, stomatite, afte, răni felurite, contuzii.

Medicina tradițională utiliza preparatele de turiță mare și în afecțiuni oftalmologice (cum ar fi albeața) sau împotriva mușcăturilor de șerpi. Cărțile moderne de plante și tratamente medicinale nu mai fac referiri la asemenea aplicații și afecțiuni, semn că

rezultatele n-au fost întotdeauna mulţumitoare.

Specialiştii atrag atenţia asupra faptului că tratamentul cu preparate medicinale obţinute din turiţă mare se va face numai cu doza prescrisă. O mărire a dozei va crea probleme în funcţionarea bilei şi a rinichilor, inclusiv dureri mari.

Turta

Denumire ştiinţifică: *Carlina acaulis.*

Denumire populară: ciurul zânelor.

Prezentare. Turta este o plantă erbacee perenă, din familia compozitelor. Se caracterizează printr-un rizom bine dezvoltat, de doi-trei centimetri grosime, şi o tulpină foarte scurtă. Frunzele, de culoare argintie, au formă ovală, fiind crestate puternic şi, totodată, „dotate" cu spini. Florile au culoarea albă şi formează un capitul, dezvoltându-se în perioada iulie-septembrie. Turta creşte în păşunile din zonele înalte, de obicei la munte. În unele ţări se găseşte şi în culturi, rizomul fiind folosit şi în alimentaţie.

Pentru uz medicinal se recoltează rizomul şi rădăcinile. Perioada optimă de recoltare este primăvara sau toamna, când planta nu se află în perioada de vegetaţie. Se prepară infuzie, decoct, extracte, salate, tincturi.

Substanţe active importante: ulei volatil, tanin, rezine, săruri minerale, inulină, substanţe amare, carlinina.

Întrebuinţări. Plantele medicinală renumită, turta este considerată, cel puţin în Occident, o plantă miraculoasă. Rădăcinile şi rizomul acestei plante sunt consistent aromatizate. Preparatele obţinute din rizomul şi rădăcinile de turtă au proprietăţi diuretice, laxative, sudorifice, antibacteriene, antiinflamatoare. Au şi proprietatea de a face poftă de mâncare, de a stimula sucurile gastrice. Preparatele din turtă sunt uşor de utilizat, fiind eficiente în afecţiuni gastro-intestinale, boli renale şi ale căilor urinare, boli ale ficatului şi, mai ales, în disfuncţionalităţi ale bilei, parazitoze intestinale, blocaje musculare, febre, tuse, răni şi ale afecţiuni ale pielii datorate agresiunii factorilor externi, colici abdominale.

Extractele din turtă au întrebuinţări şi în industria farmaceutică, intrând în compoziţia unor medicamente.

Ţ

Ţelina

Denumire ştiinţifică: *Apium graveolens.*

Denumiri populare: puterea bărbatului, ţelina de baltă.

Prezentare. Binecunoscuta ţelină este o plantă erbacee bienală, aparţinând de familia umbeliferelor. Înălţimea maximă la care poate ajunge ţelina se situează în jurul a 80 cm. Ţelina are un rizom gros, aproape rotund, uneori denivelat. Frunzele sunt mari, penate, cu coadă foarte lungă, fiind colorate într-un verde-închis, consistent, sănătos. Florile de ţelină sunt albe. Întreaga plantă are un miros puternic, specific. Datorită calităţilor sale, ţelina este, în prezent, o plantă cultivată.

Din punct de vedere medicinal, utile sunt toate părţile ţelinei (inclusiv seminţele). Pentru uz medicinal, din ţelină se prepară infuzie, sirop, suc de frunze, decoct şi cataplasme. De asemenea, ţelina intră în combinaţie cu alte plante medicinale, în procesul de preparare a unor ceaiuri cu efect medicinal sporit.

Substanţe active importante: vitaminele A, B şi C, săruri minerale, colină, tirazină, acid glutamic, anhidridă sedanomică şi sedanolidă (compuşi specifici ţelinei).

Întrebuinţări. Ţelina are virtuţi medicinale indiscutabile. Este recomandată în tratamente externe, dar şi interne, lista afecţiunilor în care ţelina este utilă fiind foarte lungă. Ţelina acţionează în organism ca un bun agent digestiv, diuretic, antiasmatic, carminativ, expectorant. Prin urmare, ţelina poate fi utilizată ca adjuvant, sau ca mijloc direct de tratament, în litiază renală, edeme, hidropizie, bronşite cronice, astm, albuminurie, nervozitate, demineralizare, febră, ulceraţii ale pielii, degerături. Ţelina este interesantă şi pentru diabetici deoarece conţine o substanţă asemănătoare insulinei. Mai nou, ţelina este utilizată şi ca un aliment antistres, având acţiune relaxantă asupra

sistemului nervos. Este foarte indicată și în reumatism, caz în care se fac adevărate cure de țelină (cu frunze de țelină și cozile acestor frunze). Țelina este și un tonic de excepție.

În ceea ce privește rolul țelinei în înlăturarea impotenței, un autor foarte cunoscut, Elena Niță Ibrian, în cartea sa „Plantele – aliment și medicament”, precizează: „Țelina este cel mai eficient tratament al vigorii sexuale, consumată după rețetele de hrană vie”. Desigur, la acest capitol al bunei și dreptei utilizări a țelinei în gospodărie există chiar și o divergență de convingeri. Dacă în Europa se consideră că partea rădăcinoasă a țelinei are efecte afrodiziace, în Orientul îndepărtat opiniile se schimbă. Aici, în ceea ce privește mobilizarea bărbatului la o viață sexuală activă, la loc de cinste sunt semințele de țelină.

Țintaura

Denumire științifică: *Centaurium umbellatum.*

Denumiri populare: fierea pământului, floare de friguri, centaură.

Prezentare. Țintaura sau centaura este o micuță plantă erbacee, anuală, ce crește alături de alte plante în flora spontană. Face parte din familia gențianaceelor și are o înălțime maximă de 50 cm. Tulpina este dreaptă și se ramifică în partea superioară, fiecare ramificație având în vârf inflorescența cu flori roșii (uneori albe). Planta are un gust amar accentuat, de unde și numele de fierea pământului. Înflorește îndelung, din iunie și până în septembrie. Fructul este o capsulă plină cu semințe.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei, țintaura fiind una dintre cele mai vechi și mai cunoscute plante medicinale. Preparatul principal care se obține este infuzia.

Substanțe active importante: în primul rând substanțele specifice – critaurina, critocentaurina, critricina, critrosterina, apoi săruri minerale, acid oleanolic.

Întrebuințări. Se știe despre țintaură că este un depurativ major, un agent medicinal care face curățenie generală în organism. Din acest motiv, țintaura este utilizată primăvara, când organismul are nevoie de detoxifiere și de revigorare. În acest scop, pot fi prescrise și urmate adevărate cure de tratament cu țintaură. De asemenea, țintaura este un bun antitermic și are efecte și în procesul de reglare a stomacului și a digestiei în general. Ca un adevărat detoxifiant, infuzia de țintaură hărnicește bila, fiind recomandată în tratarea dischineziilor biliare cu hipotonie.

Țintaura este, fără îndoială, un fortifiant general, având darul de a reînnoi organismul omenesc.

U

Ulmul

Denumire științifică: *Ulmus minor; Ulmus campestris.*

Prezentare. Ulmul este un arbore ce poate ajunge la 30 de metri înălțime. Este puternic, cu tulpina acoperită de o coajă închisă la culoare, ramificat în partea superioară, rezistent la schimbări de temperatură și la secetă. Aparține familiei amentaceelor. Frunzele, aspre și cu multe nervuri, au formă de elipsă. Ulmul înflorește primăvara, înainte de a înfrunzi, așa cum se întâmplă cu mulți alți arbori din pădure. Florile au o nuanță verde-roșietică și se dezvoltă în mănunchiuri, iar fructele sunt aripate. Ulmul crește în pădurile de deal și de câmpie, dar și în parcuri sau chiar singuratic, pe câmp deschis.

Pentru uz medicinal, de la ulm se recoltează scoarța, din care se face un decoct.

Substanțe active importante: se știe puțin despre compoziția cojii de ulm, dar, din practică, se cunoaște că infuzia de coajă de ulm este astringentă, sudorifică, depurativă, tonică, diuretică.

Întrebuințări. De remarcat faptul că preparatul din coajă de ulm are o proprietate ceva mai rară – este revulsiv, fapt ce permite tratarea unor afecțiuni la care se ajunge mai greu, cum ar fi reumatismul sau sciatica. De asemenea, cu zeama din coajă de ulm se intervine într-o altă boală grea – hidropizia (umplerea cu lichid, în mod continuu,

a cavităților interne ale organismului). Totodată, preparatul din coajă de ulm este și un bun dezinfectant, cicatrizant și astringent și, de aceea, este indicat în bolile de piele.

Domenii principale de terapie – reumatism, sciatică, hidropizie.

Ungurașul

Denumire populară: *Marrubium vulgare.*

Denumire populară: bălțătură, iarbă flocoasă, gutuiță.

Prezentare. Ungurașul, o plantă cunoscută și sub numele de iarbă flocoasă, își merită pe deplin numele. Este acoperită cu peri foarte mulți și foarte dezvoltați, mai ales pe tulpină și pe frunze. Ungurașul este o erbacee perenă, aparținând de familia labiatelor. La maturitate poate avea o înălțime cuprinsă între 30 și 80 cm. Frunzele sunt aproape rotunde, au pețiolul lung și multe nervuri. Ungurașul înflorește începând din iunie și până în septembrie. Florile sunt albe, păroase și grupate. Fructele au formă de nuculă, miros neplăcut și gustul amar-taninos. Ungurașul crește pe o arie largă, de la câmpie până la munte, în flora spontană – pe marginea șoselelor și a căilor ferate, pe marginea drumurilor de țară, a potecilor și a cărărilor, pe marginea izlazurilor. Este o plantă meliferă.

Valoare medicinală are toată planta, din care se face, în primul rând, infuzie, pentru uz extern, dar și pentru uz intern. Tot din această plantă se prepară o tinctură și chiar și un vin medicinal.

Substanțe active importante: ulei esențial, tanin, rezine, colină, saponină, acid galic precum și o substanță specifică – marubia.

Întrebuințări. Preparatele de unguraș sunt emoliente, expectorante, astringente, antispastice, stomahice. În uz extern, ungurașul este indicat pentru spălarea și bandajarea rănilor și ulcerațiilor pielii. Pentru uz intern se recomandă în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii, precum și ale bilei, ungurașul făcând bila mai activă. Ungurașul are și proprietatea de a readuce pofta de mâncare, de a r evitaliza organismul, de a interveni în anemii, fiind antitoxic, antiseptic, diuretic. Contribuie la reducerea febrei, fiind indicat, de asemenea, și în corectarea ritmului cardiac.

Domenii principale de terapie: afecțiuni biliare, afecțiuni ale căilor respiratorii, aritmii cardiace.

Untișorul

Denumire științifică: *Ranunculus ficaria.*

Denumire populară: sălățică, grâușor.

Prezentare. Untișorul este o mică erbacee perenă, cu o înălțime maximă de 30 cm. Face parte din familia ranunculaceelor. Frunzele, groase și lucioase, au formă de inimă și se consumă ca salată. La subsuoara acestor frunze se găsesc niște bulbi care seamănă cu boabele de grâu. Florile, galbene și strălucitoare, apar primăvara, în lunile aprilie și mai. Untișorul poate fi găsit în tufărișuri, la marginea pădurilor, în liziere, pe soluri înțelenite – de la câmpie și până la munte.

Partea aeriană a plantei are valoare medicinală relativă. Valoare medicinală are, cu adevărat, rădăcina acestei plante. Se pot obține următoarele preparate: unguent antihemoroidal, supozitoare antihemoroidale, extracte, o tinctură, dar și o infuzie pentru băi.

Substanțe active importante: doi compuși specifici – acid ficaric și ficarină.

Întrebuințări. Untișorul are virtuți analgezice, descongestionante, revitalizante. Extractul din această plantă este valoros pentru terapii medicinale externe – afecțiuni ale pielii, răni, ulcerații, hemoroizi. Se folosește, de asemenea, în avitaminoze, mai ales în caz de scorbut.

Potrivit specialiștilor, această plantă medicinală dă rezultate bune în tratamentul hemoroizilor.

Untul vacii

Denumire științifică: *Orchis morio.*

Denumire populară: poroinic.

Prezentare. Untul vacii este o erbacee perenă a cărei înălțime nu trece decât arareori de 40 cm. Face parte din familia orhideelor. În sol formează, pe lângă rădăcini, doi tuberculi. Frunzele acestei plante sunt lanceolate, iar florile, grupate sub formă de ciorchine la vârful tulpinii, au culori diferite – purpuriu întunecat, roz, liliachiu sau alb.

Plantă de pajiște, de fâneață, de teren înțelenit și de luminiș de pădure, untul vacii înflorește primăvara, în lunile aprilie și mai.

Pentru uz medicinal se recoltează tuberculii.

Substanțe active importante: amidon, zaharuri, protide, mucilagii, glucoză.

Întrebuințări. Din tuberculii de untul vacii se prepară salepul, un produs care se administrează copiilor cu probleme de dezvoltare și convalescenților, pentru întărire, pentru fortificare. Salepul este obținut prin măcinarea tuberculilor de untul vacii deshidratați, făina rezultată fiind fiartă cu lapte sau apă, uneori adăugându-se miere. Amidonul și celelalte substanțe active din tuberculi favorizează și echilibrează digestia și întreaga activitate din tractul gastro-intestinal. Din acest motiv, pentru combaterea diareii și a altor deranjamente stomacale și intestinale grave, este indicat și untul vacii. De altfel, tuberculii de untul vacii sunt folosiți și în alimentație, mai ales în țări unde cultura cartofului nu este posibilă.

Urechelnița

Denumire științifică: *Sempervivum tectorum.*

Denumire populară: țâța mielului, verzișoară.

Prezentare. Urechelnița este o plantă erbacee perenă, meliferă. Aparține familiei crasulaceelor. Frunzele de la nivelul solului – mari, cărnoase – sunt dispuse ca într-o rozetă. În general, frunzele acestei plante au formă ovală și vârful ascuțit. În vârful plantei se află florile, de culoare roșie sau roz. Urechelnița poate fi întâlnită în flora spontană dar, datorită valorii sale, uneori este și cultivată. Se spune despre planta de urechelniță că seamănă, atunci când este în prima ei perioadă de vegetație, cu anghinarea. Urechelnița din flora spontană este o plantă mai greu de găsit – crește în locuri speciale, prin ruine, pe stâncării, în locuri părăsite.

Partea medicinală cea mai importantă din această plantă o reprezintă frunzele, bune uneori și pentru salată. Din aceste frunze se face infuzie, dar se mai prepară și suc, și se fac și cataplasme.

Substanțe active importante: săruri astringente, acid malic, caldium. Compoziția acestei plante este încă puțin cunoscută.

Întrebuințări. Preparatul de urechelniță este antifebril, diuretic, antiseptic. Este un depurativ și un adevărat catalizator al proceselor metabolice. Se spune că ar avea și proprietăți revulsive, revigorând părți ale organismului sau membre care au suferit lovituri dure sau alte acțiuni violente (se pun cataplasme cu urechelniță pe locul afectat).

Se spune despre această plantă că ar avea și calități magice. De exemplu, se afirmă că, amestecată cu alte ingrediente, ar rezulta o mixtură miraculoasă și secretă care, aplicată pe mâini, dă invulnerabilitate. În medicina populară din Occident, urechelnița era considerată, cândva, un medicament cu utilizări generale și influențe benefice în orice afecțiune. Carol cel Mare a dat chiar și un decret pentru cultivarea acestei plante. Urechelnița este utilizată, în medicina populară, împotriva durerilor de dinți, a arsurilor, pistruilor și bătăturilor, în combaterea inflamațiilor urechii, fiind, de asemenea, vermifugă și febrifugă, dar mai ales având efecte decisive în eliminarea bătăturilor. Se spune că o frunză de urechelniță, aplicată pe o bătătură, o înmoaie și, astfel, bătătura poate fi îndepărtată.

Urechelnița este o plantă recomandată pentru îmbunătățirea stării generale a organismului.

Urzica

Denumire științifică: *Urtica dioica.*

Denumiri populare: urzică de pădure, urzică creață.

Prezentare. Urzica este o erbacee perenă din familia urticaceelor. Tulpina și frunzele sunt acoperite cu perișori urticanți, a căror atingere provoacă bășicarea pielii și mâncărimi. Poate ajunge și până la un metru înălțime. La maturitate, tulpina de urzică este fibroasă. Urzica poate fi întâlnită pe terenuri virane mai puțin expuse la soare, la marginea pădurilor, prin gardurile dintre gospodării, în locuri părăsite joase și umede, pe locuri de case dezafectate și stâni dezafectate. Atunci când este foarte tânără și plină de sucuri, urzica are valoare alimentară. Mai importantă decât valoare alimentară a urzicii (deloc de neglijat) este, însă, valoarea medicinală.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și rădăcinile. Din aceste părți ale urzicii se prepară infuzie, dar și decoct, sirop, suc proaspăt, loțiune tonică, piure de urzici.

Substanțe active importante: un grup de vitamine (B12, C, E, B2, K), ulei esențial, ulei gras, provitamina A, siliciu, acid galic și acid formic, mucilagii, lecitină. Perișorii urzicanți conțin histamină, acetilcolină, dar și o substanță ce determină contracția mușchilor netezi. Se spune că urzicăturile ar fi provocate de amestecul de acetilcolină și histamină.

Din punct de vedere al compoziției chimice, urzica rămâne încă un teren necunoscut – multe alte substanțe din compoziția acesteia nu au fost încă identificate și studiate.

Întrebuințări. Urzica este considerată o plantă medicinală excepțională. Are proprietăți diuretice, astringente, antiseptice, depurative, emoliente, expectorante, hemostatice, tonice, revitalizante, detoxifiante, antidiareice, vitaminizante, hipoglicemiante, cicatrizante, declorurante, antitusive, dar și hrănitoare. În tabloul afecțiunilor în care urzica are aplicații terapeutice sunt cuprinse nu mai puțin de 20 de denumiri, fapt rar întâlnit printre plantele medicinale.

Urzica este, practic, una dintre cele mai complete plante medicinale. O descoperire importantă este cea privind rolul urzicii în stimularea creșterii părului, în revigorarea podoabei capilare. Cu suc de frunze proaspete de urzică se poate face o detoxifiere majoră a organismului. De asemenea, urzica impulsionează activitatea ficatului, precum și pe cea din tractul gastro-intestinal.

Preparatele de urzică se aplică în dizenterie, reumatism, litiază renală, gută, bronșite, hemoroizi, hemoragii interne, hemoragii uterine, tulburări digestive, avitaminoze, diabet zaharat, răni greu vindecabile, ulcer varicos, supurații, obezitate, eczeme rebele, psoriazis, seboree, mătreață, precum și în cura depurativă și revitalizantă de primăvară.

Urzica este un element hrănitor de un mare ajutor în refacerea organismului.

Alte afecțiuni în care urzica are un rol benefic notabil: diabetul, afecțiunile hepatice și biliare, deranjamentele stomacale și intestinale, inflamarea căilor respiratorii.

Urzica moartă

Denumire științifică: *Lamium album.*

Denumire populară: urzică albă, sugel alb.

Prezentare. Urzica moartă este o erbacee perenă, din familia labiatelor, înălțimea ei ajungând până la 70 cm. Are un rizom și chiar stoloni subpământeni. Tulpina și frunzele sunt păroase. Urzica moartă înflorește în lunile aprilie, mai și iunie, florile fiind albe sau ușor gălbui. Urzica moartă crește în flora spontană și este ușor de identificat. Poate fi întâlnită în locuri umbroase sau relativ umbroase – pe marginea drumurilor, la margine pădurilor, pe taluzuri, în tufărișuri, pe lângă ziduri și garduri vechi.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei, din care se prepară infuzie și decoct.

Substanțe active importante: săruri de potasiu, acid galic, ulei volatil, saponine, tanin glucozide.

Întrebuințări. Preparatul de urzică moartă este astringent, diuretic, ușor sedativ, expectorant, emolient, vasoconstrictor, antiinflamator, depurativ. Se folosește în curele de tratament împotriva hipertrofierii prostatei, în curele împotriva insomniei, în bronșite, abcese, ulcere, cistită, menstruații dureroase (spălături vaginale), varice, plăgi supurante.

Urzica moartă este utilizată atât în tratamente medicinale, cât și în industria farmaceutică – pentru producerea de medicamente.

Usturoiul

Denumire științifică: *Allium sativum.*

Denumire populară: ai.

Prezentare. Usturoiul este o plantă bienală din familia liliaceelor. Înălțimea acestei plante, în etapa de maximă dezvoltare, poate ajunge până la un metru. În pământ se dezvoltă un bulb complex (căpățână), de forma unei sfere turtite, format, la rându-i, din bulbi mai mici (căței). Frunzele de usturoi sunt mult alungite și turtite, având o dispunere interesantă. Astfel, până pe la jumătatea plantei, frunzele sunt adunate într-un mănunchi învelit în teci, desfăcându-se, mai apoi, într-un fel de mini-coroană.

Adus din Asia Centrală, usturoiul este o plantă cultivată.

Pentru uz medicinal, cât și pentru uz alimentar, se utilizează bulbul (căpățâna) și frunzele tinere. În scopuri medicinale, atât bulbul, cât și frunzele, se vor consuma

întotdeauna în stare crudă.

Substanțe active importante: săruri minerale, inulină, microelemente, un complex de vitamine (A, B, PP, C), două substanțe specifice, cu efecte antibiotice – alicina și garlicina.

Întrebuințări. Calitățile medicinale ale usturoiului: bactericid, antidiabetic, fortifiant, anticoagulant, combate hipertensiunea, stimulează circulația sanguină, echilibrează activitatea bilei, cicatrizant gastro-intestinal, acționează împotriva paraziților intestinali, previne unele forme de cancer (cancerul de stomac, de colon, de piele). Usturoiul este considerat foarte eficient în prevenirea și combaterea infecțiilor pulmonare. De asemenea, descongestionează ficatul și îi potențează activitatea. Contribuind la scăderea tensiunii arteriale, usturoiul este și un agent foarte activ împotriva arteriosclerozei. Trebuie reținut și faptul că usturoiul intervine și în regularizarea activității gastro-intestinale, stimulând-o.

Cercetătorii susțin că usturoiul este eficace atât în combaterea bolilor infecțioase, cât și în tratamentele făcute de diabetici.

Numărul afecțiunilor în care usturoiul previne sau tratează este de-a dreptul impresionant.

Se spune despre usturoi că este o farmacie în miniatură. Aproape că nu există afecțiune a corpului omenesc în care usturoiul să nu aibă un cât de mic rol benefic. Din acest motiv, specialiștii recomandă consumarea usturoiului, întotdeauna crud, zilnic, tocmai pentru a fi în ordine cu sănătatea și a avea un tonus bun. Doza poate fi de la doi-trei căței de usturoi pe zi, până la două-trei căpățâni pe zi.

Despre usturoi se spune că are și virtuți magice, având capacitatea de a alunga duhurile rele.

V

Vanilia

Denumire științifică: *Vanilia planifolia; Vanilia pompona.*

Prezentare. Vanilia este o plantă tropicală, originară din America Centrală. Se prezintă ca un arbust agățător, fiind o liană din familia orhideelor. Are tulpini lungi până la 100 de metri, lemnoase, care se fixează de arborii din pădurea tropicală, planta ajungând, în cele din urmă, să se hrănească în mod parazit. În aceste condiții, rădăcina „vrejului” de vanilie se atrofiază. Florile vaniliei au culoare albă. Fructul este o capsulă alungită, sub forma unei păstăi, în care se află vanilina. Această vanilină va ajunge, însă, la mirosul și calitățile pe care le cunosc consumatorii, numai dacă fructul este supus fermentației.

Pentru preparate medicinale se folosesc fructele.

Substanțe active importante: vanilozidă, piperonal.

Întrebuințări. Vanilia are efecte tonice, stimulative și afrodiziace. Tonifică activitatea gastro-intestinală, intensifică activitatea bilei, impulsionează activitatea rinichilor și a căilor urinare, fiind, totodată, și un dezinfectant activ. Vanilia este cunoscută și ca depurativ pentru căile respiratorii, îmbunătățind funcționarea acestora.

Varza creață

Denumire științifică: *Brassica oleracea,* var. *sabauda.*

Denumire populară: varza nemțească.

Prezentare. Varza creață face parte din familia cruciferelor, fiind una dintre speciile de varză mai puțin cunoscute, dar care pot îmbunătăți alimentația și sănătatea. Între varza albă, de căpățână, și varza creață există următoarele deosebiri: varza creață are frunzele mult încrețite, puternic șifonate, culoarea acestor frunze fiind galben-verzuie sau chiar albăstruie; dimensiunile verzii crețe sunt cu mult mai reduse decât ale verzii de căpățână; căpățânile de varză creață sunt mai afânate, iar gustul frunzelor de varză creață este ceva mai dulce. Și mai este ceva foarte important: virtuțile medicinale ale verzii crețe, numită și varză nemțească, sunt mult mai evidente decât în cazul verzii de căpățână.

Varza creață se folosește mult în salate, dar și în preparate culinare.

Pentru aplicații medicinale se prepară sucul de varză creață, folosit în formă necombinată, sau în combinație cu alte plante și legume care au, și ele, calități medicinale.

Substanțe active importante: proteine, glucide, vitaminele A, B1, B2, C, K, F, PP, potasiu, calciu, sodiu, fier, rezine, amidon. Potasiul, calciul, fierul și vitamina C se găsesc în cantități însemnate.

Întrebuințări. Foarte utile sunt curele cu suc de varză creață, benefice în afecțiuni precum gastrita, colita, ulcerul gastric, arterioscleroza, răcelile, afecțiuni ale căilor respiratorii. Pentru răceli și afecțiuni ale căilor respiratorii este eficient și sucul de varză de căpățână (varză albă). În cazul afecțiunilor stomacale și intestinale (colită, gastrită, ulcer), specialiștii recomandă sucul de varză creață, băut de două-trei ori sau chiar de patru ori pe zi, înainte de mese. Pentru constipații și sângerări intestinale, aceiași specialiști recomandă un preparat, realizat din suc proaspăt de varză creață, amestecat, în părți egale, cu zeamă de varză de căpățână murată, câte un pahar, de trei ori pe zi, înainte de a mânca.

În general, sucul de varză creață este utilizat nu numai în afecțiuni stomacale și intestinale, ci și în diabet.

Celelalte varietăți de varză au aproximativ aceleași proprietăți medicinale ca și varza creață, cu unele accente sau calități specifice. De pildă, **varza de căpățână** sau **varza albă** are acțiune antidiareică și antiparazitară. **Varza roșie** are, la rându-i, efecte depurative și dezinfectante pe tractul gastro-intestinal, fiind și laxativă. Cât despre **varza de Bruxelles**, preparatele din acest tip de varză sunt un hipoglicemiant mult mai puternic decât preparatele din celelalte varietăți de varză. Varza de Bruxelles este un produs recomandat în alimentația diabeticilor.

Specialiștii au identificat, la toate speciile de varză, calități antianemice, antialgice, sedative, cicatrizante. Observații făcute asupra celor care consumă varză arată că acești oameni au o viață mai lungă.

Există și o informație istorică ce încă își așteaptă confirmarea: se spune că puternicele și victorioasele legiuni romane aveau ca hrană de bază nu carnea, ci varza.

Deși recunoscută din vechime și pentru proprietățile sale terapeutice, varza, indiferent de specie, furnizează și în ziua de azi noi surprize în privința capacității sale de a contribui la sănătatea oamenilor.

Vătămătoarea

Denumire științifică: *Anthyllis vulneraria.*

Prezentare. Vătămătoarea este o erbacee perenă de mici dimensiuni, foarte răspândită, lesne de găsit prin pășuni, fânețe, zone necultivate – de la câmpie și până la munte. Face parte din familia leguminoaselor. Tulpina este dreaptă, uneori ramificată. Frunzele sunt mari, penat-sectate, iar florile – de culoare galbenă, alb-gălbuie sau roșcat-gălbuie – sunt grupate într-o inflorescență în formă de capitul. Vătămătoarea înflorește în lunile mai, iunie și iulie. Fructul său este o păstaie.

Pentru uz medicinal se recoltează florile, din care se prepară infuzie și decoct.

Substanțe active importante: saponine, tanin, mucilagii.

Întrebuințări. Preparatele de vătămătoare au proprietăți antiseptice, astringente, laxative, sedative. Sunt utilizate, prin tradiție, pentru vindecarea rănilor, a eczemelor, a echimozelor, a umflăturilor, de unde și numele de vătămătoare. Vătămătoarea este indicată și pentru poftă de mâncare, precum și pentru combaterea stărilor de greață și a indigestiilor. Ca laxativ, vătămătoarea combate constipația, reglând tranzitul în intestinul gros.

În unele țări europene se consideră că vătămătoarea apără de deochi, iar la noi că lecuiește de frică.

Vâscul

Denumire științifică: *Viscum album.*

Prezentare. Nelipsit din decorul sărbătorilor de iarnă, vâscul este o plantă medicinală recunoscută de multă vreme. Dezvoltarea sa este perenă, iar modul de viețuire semiparazit. Face parte din familia lorantaceelor. Tulpina vâscului este ramificată puternic. Frunzele sunt mici, eliptice, consistente, rămânând verzi tot timpul anului. Vâscul înflorește în martie-aprilie, florile fiind unisexuate – mascule și femele.

Fructul este o bobiță de culoare albă sau gălbuie.

Vâscul cu proprietăți medicinale (a se deosebi de **vâscul de stejar** *(Loranthus europaeus)* care nu are asemenea calități) crește pe frasin, trandafir, măr, brad, mesteacăn, păr, cireș, prun. Pentru a nu se face confuzii, vâscul se recoltează în perioada de iarnă, vâscul medicinal fiind mai ușor de identificat deoarece își păstrează frunzele iarna, în timp ce vâscul de stejar și le pierde în anotimpul rece.

Pentru uz medicinal se utilizează frunzele și ramurile tinere. Se consideră că vâscul cel mai bun este cel recoltat de pe măr și păr. Preparatul principal sub care se utilizează vâscul este maceratul, dar se aplică – cu atenție maximă – și sub formă de infuzie, pulbere, sirop sau decoct.

Substanțe active importante: saponine, acid aleanolic, acetilcolină, substanțe minerale, aminoacizi liberi, zaharuri, inozitol, precum și vâscotoxina, acidul viscic și viscina – care sunt compuși specifici. Acești compuși specifici au acțiune anticancerigenă. Cea mai mare cantitate de vâscotoxină este în fructe, care sunt foarte toxice și nu se utilizează în nici un preparat medicinal.

Întrebuințări. Vâscul este căutat de către cei cu suferințe cardiace, fiind vasodilatator, antispasmotic, hipotensiv. Vâscul se remarcă prin faptul că produce dilatație la nivel coronarian, dar și periferică. Este indicat în arterioscleroză, hipertensiune arterială, în alte suferințe cardiace, dar și în tahicardie, astm, tuse convulsivă, afecțiuni renale determinate de hipertensiune, epilepsie, convulsii, isterie, menopauză și simptomele acesteia, prostată. Cu vâsc se tratează și sughițurile. De asemenea, vâscul contribuie la înviorarea circulației sângelui în artere, acționând benefic și în cazul bolilor de plămâni.

O mențiune aparte se poate face cu privire la rolul vâscului în combaterea și frânarea dezvoltării tumorilor, chiar și a celor canceroase.

Vâscul este un medicament al inimii și al sistemului acesteia, dar și al reglării proceselor intime din organism, cum ar fi cele celulare (cazul tumorilor, al cancerelor) sau endocrine (cazul menopauzei și efectelor acesteia).

Tratamentul cu vâsc se va face numai sub supravegherea specialistului, planta fiind toxică.

Ventrilica

Denumire științifică: *Veronica officinalis.*

Denumire populară: stratorică.

Prezentare. Ventrilica, o erbacee cu tulpină păroasă, culcată, dar cu lăstari verticali, face parte din familia scrofulariaceelor. Ramurile verticale poartă pe ele florile, grupate sub formă de ciorchine. Culoarea acestor flori este albastră, albă sau alb-trandafirie, cu niște dungi de nuanță închisă. Florile de ventrilică apar în lunile iunie și iulie. Fructul acestei plante este o capsulă. Ventrilica poate fi întâlnită în zona dealurilor, dar și în zonele alpine – prin păduri, la marginea pădurilor și în tufărișuri.

Pentru aplicații medicinale se recoltează rădăcinile, rizomul și vârfurile cu flori. Se prepară infuzie, decoct, extract, macerat.

Substanțe active importante: taninuri, substanțe amare, ulei volatil, saponozide, flavone, glicozide.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de ventrilică sunt recomandate în combaterea pietrelor la rinichi sau la bilă, în afecțiuni ale ficatului și ale bilei, în spasme abdominale și deranjamente stomacale și intestinale, în boli ale articulațiilor și în dureri de oase (reumatisme), în afecțiuni ale căilor respiratorii (astm, bronșită), precum și în afecțiuni dermatologice.

Verigariul

Denumire științifică: *Rhamnus cathartica.*

Denumire populară: spinul cerbului.

Prezentare. Aparținând familiei ramnaceelor, verigariul sau spinul cerbului crește sub formă de arbust în pădurile de fag, dar și în alte păduri de foioase, precum și prin tufărișuri. În mod obișnuit, verigariul are circa trei metri înălțime, dar poate ajunge și până la o înălțime de șase metri. Crengile care cresc pe parcursul unei perioade de vegetație sunt terminate, întotdeauna, cu un spin. Frunzele au formă de elipsă. Florile de verigariu sunt mici și au culoarea galben-verzuie, fructul fiind o bobiță neagră.

Pentru uz medicinal se recoltează fructele. Se prepară sirop, extract, decoct, suc, poțiuni.

Substanțe active importante: rezine, mucilagii, flavone, glicozide, uleiuri.

Întrebuințări. Preparatele de verigariu au proprietăți laxative și purgative, diuretice, vermifuge. Ca purgativ, acțiunea lor este intensă. Din acest motiv, sunt indicate în constipație. Cercetări mai noi au evidențiat la produsele pe bază de verigariu și proprietăți anticancerigene și imunostimulatoare.

Vinarița

Denumire științifică: *Asperula odorata.*

Prezentare. Vinarița este o erbacee de mici dimensiuni (circa 30 cm înălțime), perenă, aparținând de familia rubiaceelor. Tulpina este dreaptă, ușor muchiată. Frunzele au formă oval-lanceolată și sunt grupate pe tulpină, din loc în loc, între șase și nouă bucăți. Florile sunt mici, au culoarea albă și cresc în partea superioară a plantei. Apar în lunile mai și iunie. Mirosul acestei plante este foarte plăcut. Frunzele, de exemplu, degajă un miros de cumarină (o substanță cristalină cu miros de fân cosit). Plăcut este și mirosul florilor. Adevărata măsură a acestor mirosuri plăcute iese în evidență atunci când planta este uscată. Datorită acestui fapt, vinarița a fost folosită, multă vreme, în gospodăria tradițională, pentru alungarea insectelor și parfumarea lenjeriei. Vinarița crește la umbra pădurilor, în tufărișuri, pe locul fostelor exploatări forestiere și mai ales acolo unde este sau a fost și fagul.

Pentru uz medicinal se folosește planta în întregul ei, dar mai ales vârfurile tinere, cu flori pe ele. Recoltarea se face în luna iunie. Forma principală sub care se prezintă preparatul de vinariță este infuzia. Alte preparate: vin medicinal, hidrolat.

Substanțe active importante: cumarina, taninuri, glucozide, compuși amari.

Întrebuințări. Vinarița este cunoscută ca un eficient somnifer și, din acest motiv, a fost multă vreme utilizată pentru a aduce liniștea și odihna copiilor și a bătrânilor. Datorită calităților sale tranchilizante, sedative, vinarița este utilizată și în stări de neurastenie, melancolie, isterie. Preparatele pe bază de vinariță au, de asemenea, un rol însemnat în terapiile privind restabilirea ritmului cardiac, fiind eficiente și în dizolvarea și sfărâmarea calculilor renali, în icter, precum și în hidropizie, litiază urinară, scarlatină, rujeolă. Vinarița se administrează și în indigestii, fiind un agent de curățire și revigorare a sistemului gastro-intestinal.

Ca plantă medicinală, vinarița iese în evidență prin calitățile sale de somnifer, cât și prin efectele sale în privința calculilor renali.

Vinarița mai este folosită, datorită aromelor sale, în industria vinurilor și a lichiorurilor.

Vindeceaua

Denumire științifică: *Stachys officinalis; Stachys germanica.*

Prezentare. Vindeceaua este o erbacee din familia labiatelor. Are un rizom scurt și rădăcini numeroase. În perioada de maximă vegetație, tulpina – uneori ramificată în partea superioară – ajunge până la un metru înălțime și este acoperită cu peri. Frunzele au un pețiol pronunțat, forma lor fiind eliptică sau lanceolată. Florile, de culoare purpurie, apar din mai și până în august și sunt dispuse grupat, în formă de spic. Vindeceaua este o plantă meliferă. Crește în locuri cu mult soare, cu multă lumină, cu umezeală puțină – pe pajiști, pe dealuri.

Pentru nevoi medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, din care se prepară infuzie și decoct.

Substanțe active importante: betaină, mucilagii, taninuri, substanțe amare, ulei volatil.

Întrebuințări. Vindeceaua, plantă al cărei nume înseamnă „a vindeca”, are proprietăți aromatice, tonice, depurative. Acționează și asupra sistemului nervos, îmbunătățind starea de spirit. În mod curent, preparatele din vindecea contribuie la combaterea unor afecțiuni precum astmul bronșic, faringitele, deranjamentele stomacale sau intestinale (inclusiv diareea), litiazele renale.

În cantități mari, preparatele de vindecea pot fi toxice, afectând mai ales ficatul.

Vinerița

Denumire științifică: *Ajuga reptans.*

Denumire populară: vinețică.

Prezentare. Vinerița este o plantă de munte, fiind ușor de întâlnit în fânețe, pe

pajiști sau la marginea pădurilor. Face parte din familia labiatelor. Este o erbacee cu un rizom scurt, rădăcini numeroase și stoloni dezvoltați. Înălțimea vineriței este redusă – maximum 40 cm. Frunzele, de formă ovală, sunt crestate, cele de la bază fiind dispuse în rozetă. Florile, care apar în lunile mai și iunie, au culoare albastră, uneori roșie sau albă.

Pentru utilizări medicinale se culeg florile, frunzele și vârfurile tinere, cu tot cu flori. Se prepară infuzie, decoct, cataplasme, tinctură.

Substanțe active importante: ulei volatil, rezine, glucozide, heterozide.

Întrebuințări. Preparatele de vinerițăsunt cicatrizante, astringente, antimicrobiene. Vinerița este recomandată pentru terapii în cazul unor afecțiuni precum cele pulmonare, ginecologice, dermatologice. Se știe despre preparatele obținute pe bază de vineriță că au efecte pozitive în astm, tuberculoză, hemoragii uterine, hemoroizi, deranjamente intestinale, ulcerații stomacale și intestinale, ulcerații și răni ale pielii.

Virnanțul

Denumire științifică: *Ruta graveolens.*

Denumire populară: rută.

Prezentare. Virnanțul este o erbacee cu dezvoltare medie, aparținând familiei rutaceelor. În mod obișnuit, planta are o înălțime de 50 cm, dar poate ajunge și până la un metru. Tulpina este lemnificată și are numeroase ramificații. Florile, de culoare galben-verzuie, sunt grupate în vârful ramurilor. Fructul este o capsulă. Virnanțul se întâlnește mai rar în flora spontană, fiind cultivat, prin grădini, ca plantă ornamentală. Virnanțul este cunoscut și ca plantă aromatică. Mirosul său – specific, persistent – nu este prea plăcut.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele, ramurile cu flori, dar poate fi utilizată și planta în întregul ei. Se prepară infuzie, pulbere, decoct, extract.

Substanțe active importante: o substanță specifică – rutină, cumarină, ulei esențial, săruri minerale, alcaloizi. Una dintre cele mai active substanțe este uleiul de virnanț.

Virnanțul este o plantă otrăvitoare. Chiar și la o simplă atingere a plantei, pielea omului se poate irita.

Întrebuințări. Virnanțul are proprietăți sudorifice, antispasmodice, vermifuge, antialgice, antiinflamatoare, sedative, avortive. Reglează ciclurile menstruale, combate isteria, melancolia, epilepsia, palpitațiile, vertijul, bufeurile, pondere ază variațiile de ritm cardiac. Preparatele de virnanț sunt recomandate și în reumatisme. Au, de asemenea, efecte pozitive și în tratamentele împotriva viermilor intestinali, a sângerărilor și rănilor gingivale, a înțepăturilor de insecte sau a mușcăturilor de animale veninoase.

Deoarece are o serie întreagă de contraindicații, fiind o plantă periculoasă, virnanțul va fi utilizat numai sub îndrumarea specialistului.

Vița de vie

Denumire științifică: *Vitis vinifera.*

Prezentare. Vița de vie este unul dintre cei cunoscuți arbuști, fiind, se pare, printre cele mai vechi plante cultivate de om. Face parte din familia vitaceelor și se remarcă prin lungimea impresionantă a ramurilor sale, până la 20 de metri. Vița de vie are o rădăcină foarte puternică. Tulpina, adică butucul viței de vie, se remarcă prin consistență, grosime și multe noduri. Ramurile sunt relativ subțiri, lemnificate și flexibile, târâtoare, agățătoare. Aceste ramuri se mai numesc și lujeri. Frunzele viței de vie au formă de inimă, rareori fiind lobate. Vița de vie înflorește primăvara, inflorescențele fiind sub formă de racem. Florile au, de obicei, o culoare galben-verzuie. Fructele nu sunt altceva decât binecunoscutele bobițe (bace), dispuse în struguri. Partea strict medicinală a viței de vie nu sunt, totuși, strugurii, deși și aceștia au, potrivit ultimelor descoperiri, proprietăți medicinale excepționale – vinul însuși fiind considerat, de multă vreme, aliment și medicament.

Valoare medicinală au frunzele viței de vie, din care se prepară mai multe feluri de infuzie, decoct, ceaiuri medicinale în amestec cu alte plante.

Substanțe active importante: zaharoză, dextroză, vitamina C, tanin, inositol.

Întrebuințări. Preparatele din frunzele viței de vie sunt un agent de regularizare și reechilibrare a circulației sanguine – atât la nivel central, cât și periferic. Totodată, aceste preparate au proprietăți astringente și diuretice.

Flebita este o afecțiune în care preparatele din frunze de viță de vie sunt

recomandate de multă vreme, accentul fiind pus mai ales pe tratarea urmărilor acestei boli. De asemenea, preparatele din frunze de viță de vie se folosesc și în tratamentele împotriva hemoroizilor și a varicelor, cât și în tulburări de menopauză.

Folosite adesea în alimentația curentă, frunzele de viță de vie sunt, prin urmare, și agenți cu efecte medicinale dintre cele mai favorabile.

Vițelarul

Denumire științifică: *Anthoxanthum odoratum.*

Denumire populară: părangină, iarba fânului.

Prezentare. Vițelarul – plantă mai puțin cunoscută chiar și în cercurile naturiștilor – este o erbacee perenă din familia gramineelor. Crește sub forma unei tufe gălbui (circa 50 cm înălțime), cu flori în formă de spiculețe. Florile apar în lunile mai și iunie. Vițelarul este o plantă aromatică – miroase plăcut și persistent a cumarină, adică a fân. Crește pe pajiști, în poieni și luminișuri de pădure, pe terenuri înțelenite.

Pentru aplicații terapeutice se recoltează florile, din care se prepară infuzie și decoct.

Substanțe active importante: cumarină, ulei volatil, substanțe amare.

Întrebuințări. Infuzia și decoctul de vițelar au efecte calmante asupra organismului. Băile cu infuzie sau decoct de vițelar aduc pacea fizică și psihică celor profund obosiți sau care au trecut prin momente grele. Substanțele volatile și amare din preparatele de vițelar au efecte benefice în ceea ce privește circulația sângelui și funcționarea inimii. Parfumul de cumarină contribuie și la intensificarea și reglarea respirației și, deci, la mai buna oxigenare și hrănire a sângelui. În medicina populară, florile de vițelar sunt un remediu pentru bolile de ficat și de splină.

Din florile de vițelar, combinate cu alte flori, se fac ceaiuri medicinale care creează un veritabil confort psihic. Prin distilare, din flori de vițelar se obține un parfum de mare efect.

Volbura

Denumire științifică: *Convolvulus arvensis.*

Denumiri populare: rochița rândunelei, poala rândunicii, poala Maicii Domnului, adormițea.

Prezentare. Volbura este o plantă târâtoare-agățătoare, cu o tulpină lungă de un metru și chiar mai mult. Este o plantă erbacee, perenă, des întâlnită în zona de câmpie și deal – pe terenuri agricole, prin pârloage, pe marginea drumurilor. Face parte din familia convolvulaceelor. Volbura înflorește toată vara și aproape toată toamna. Florile sunt albe sau roz și au formă de pâlnie (o pâlnie de gramofon în miniatură).

Interes medicinal prezintă toată planta, care se administrează mărunțită, în amestec cu miere, sau sub formă de tinctură. Din rădăcina și tulpina de volbură se fac ceaiuri laxative.

Substanțe active importante: doi compuși specifici – convolvulina și jalapina, precum și taninuri, săruri minerale, vitamina C. Jalapina – un glucozid – se manifestă ca agent laxativ.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de volbură au o mare putere de purgație, antrenând benefic chiar și bila, în activitatea sa de secreție și eliminare. Acțiunea de curățire a tractului gastro-intestinal și, în general, a zonei abdominale, este însemnată și, de aceea, preparatul de volbură este recomandat în constipații și dischinezii biliare.

Vulturica

Denumire științifică: *Hieracium pilosella; Hieracium transsilvanicum.*

Prezentare. Vulturica – o erbacee perenă – este o specie din familia compozitelor. Dezvoltă un rizom, din care pornesc rădăcinile și stolonii. Tulpina aeriană, lipsită de frunze sau cu frunze mici, este păroasă și poate ajunge la 30 cm înălțime. Florile, grupate, au culoare galben-aurie și apar în perioada mai – august. Vulturica este răspândită în zonele mai înalte, pe dealuri și munți, în locuri cu lumină multă.

Pentru aplicații medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, recomandându-se a fi utilizată în stare proaspătă. Se prepară infuzie, tinctură, extract, poțiune.

Substanțe active importante: glucozide, umbeliferonă, acizi.

Întrebuințări. Preparatele de vulturică au proprietăți diuretice, cicatrizante,

depurative. Sunt indicate în ulcere, afecțiuni ale ficatului și rinichilor, febră, edeme.

Herbalistul Jean Valnet menționează faptul, deosebit de important, potrivit căruia vulturica ar conține principii antibiotice și ar contribui la scăderea colesterolului. Potrivit aceluiași specialist, principiile antibiotice din vulturică sunt un remediu în boala numită bruceloză, boală infecțioasă gravă, caracterizată prin febră intensă și deformarea splinei.

Observații mai noi arată că preparatele de vulturică au influențe benefice și asupra unor afecțiuni cardiace.

Y

Yucca

Denumire științifică: *Yucca schidigera.*

Prezentare. Yucca – un arbust din familia liliaceelor (agavaceele) – crește în America Centrală. Numele îi vine de la poziția florilor, așezate ca un pendul. Yucca este o plantă verde în permanență. Inflorescența de yucca are forma unui racem foarte dezvoltat. Tulpinile au înălțime redusă, frunzele fiind situate în vârful ramurilor, sub formă de buchet.

Pentru uz medicinal se folosește partea aeriană a plantei.

Substanțe active importante: o substanță specifică numită yuccagenol, aminoacizi, vitamine, săruri minerale.

Întrebuințări. Preparatele de yucca sunt detoxifiante, dezinfectante, imunostimulatoare, antiinflamatoare, cicatrizante. Sunt recomandate în deranjamente stomacale și intestinale, enterocolite, reumatisme, epuizare fizică și psihică, scăderea capacității de apărare a organismului. Cercetări mai noi au evidențiat faptul că yucca reduce colesterolul, sporește pofta de mâncare, înlesnește asimilația.

Z

Zămoșița

Denumire științifică: *Hibiscus trionum; Hibiscus ternatus.*

Denumire populară: macul ciorii.

Prezentare. Zămoșița este o erbacee din familia maivaceelor. Tulpina, ramificată de la bază, ajunge până la 80 cm înălțime, fiind acoperită cu perișori tari. Frunzele, păroase și pețiolate, au formă lobată sau penată. Florile, care se dezvoltă din iunie și până în septembrie, au culoarea galben-deschis și mijlocul purpuriu. Fructul este o capsulă. Această plantă care este, de fapt, o buruiană, apare îndeosebi în culturile legumicole, dar și în pârloage sau pe terenuri înțelenite.

Pentru uz medicinal se recoltează părțile aeriene ale plantei. Se prepară infuzie, decoct, extract.

Substanțe active importante: flavone, săruri minerale, arabinoză, ramnoză.

Întrebuințări. Preparatele pe bază de zămoșiță au proprietăți depurative, laxative, diuretice, antiinfecțioase și antiinflamatoare. Cel mai cunoscut preparat – ceaiul de zămoșiță – este recomandat în boli ale rinichiului și ale căilor urinare (mai ales pentru combaterea depunerilor, pietrelor), în afecțiuni reumatice, cistite, abcese. Unii specialiști recomandă zămoșița și în tratarea ulcerelor și a iritațiilor stomacale și intestinale.

Zmeurul

Denumire științifică: *Rubus idaeus.*

Denumire populară: mălină.

Prezentare. Zmeurul este un arbust ghimpos ce crește sub forma unui tufan a cărui înălțime poate trece, uneori, chiar și de doi metri. Face parte din familia rozaceelor. Ramurile zmeurului sunt subțiri și pline de ghim pi. Frunzele sunt aproape albe (argint ii) pe fața inferioară și verde-deschis pe fața superioară. Florile au culoare albă și se adună în inflorescențe bogate. Zmeurul înflorește din luna mai și până în luna august. Fructele au culoare roșie, fiind gustoase și aromate. Zmeurul este un arbust de pădure, făcându-și loc, printre marii arbori, pe o arie geografică întinsă – de la câmpie și până în zona subalpină. Acest arbust poate fi întâlnit, însă, și în formă cultivată, dată fiind, mai ales, importanța sa economică. În ceea ce privește calitatea fructelor, se pare că fructele zmeurului din flora spontană au calități mai pronunțate și sunt cu mult mai aromate.

Valoare medicinală au, desigur, fructele zmeurului, dar, în primul rând, frunzele, din care se prepară infuzie sau decoct.

Substanțe active importante: tanin, fragarină, vitamina C, acizi, flavone.

Întrebuințări. Preparatele obținute din zmeur au efecte diuretice, laxative, depurative, astringente. Datorită acestor proprietăți, zmeurul este recomandat în tratamente ale căilor respiratorii, rinichilor, ale tractului digestiv, precum și în combaterea menstruațiilor dureroase. Printre afecțiunile în care preparatele din zmeur dau rezultate se numără gastrita hiperacidă, faringita, diareea. Ceaiul de zmeur este și un bun dezinfectant, reechilibrând activitatea intestinală și asigurându-i, totodată, protecție în fața substanțelor foarte active.

Potrivit unor observații mai noi, preparatul din frunze de zmeur are efecte pozitive și în tratamentul prostatei.

Zorelele

Denumire științifică: *Ipomaea purpurea; Ipomaea purga.*

Denumire populară: bună dimineața.

Prezentare. Zorelele sunt specii de plante ornamentale agățătoare. Fac parte din familia convolvulaceelor și au, de obicei, o dezvoltare anuală. Tulpina, subțire, poate avea o lungime de trei metri. Frunzele au formă de inimă și sunt de un verde închis. Florile, în formă de pâlnie, au culori diferite, mai ales albastru și mov-roșcat. Aceste plante își au obârșia în zona Americii Centrale. Importanța lor, din punct de vedere medicinal, este dată de rădăcină – din care se prepară pulbere, tinctură și o rășină.

Substanțe active importante: rășină, convolvulină, săruri minerale. Compușii zorelelor sunt încă puțin cercetați.

Întrebuințări. Preparatul de zorele este descongestionant, vermifug, laxativ și chiar purgativ. Se folosește în terapii ce vizează anumite afecțiuni din categoria hidropiziilor, în congestii cerebrale, în unele blocaje ale sângelui în organism (inclusiv menstre blocate), în deranjamente intestinale. Potrivit specialiștilor, nu se va folosi preparat de zorele în cazul unor inflamații intestinale și nici în caz de sarcină sau alăptare.

Explicarea unor termeni mai puțin cunoscuți

Afrodiziac (afrodisiac) - substanță sau preparat care stimulează funcțiile sexuale.
Albuminurie - boală în care albumina (o proteină) ajunge în urină.
Anafrodiziac (anafrodisiac) - substanță sau preparat care diminuează funcțiile sexuale.
Angiocolită - inflamație a căilor biliare, apărută ca urmare a unor boli.
Anorexie - afecțiune caracterizată prin lipsa poftei de mâncare.
Antiemetic - acționează împotriva grețurilor sau stărilor de vomă.
Antihelmintic - acționează împotriva viermilor intestinali.
Antihemoragic - stopează sau combate hemoragiile.
Antihistamic - acționează împotriva unor forme de alergie.
Antiseptic - cu acțiune împotriva microbilor; combate dezvoltarea microbilor patogeni.
Antispastic - acționează împotriva spasmelor mușchilor striați sau netezi.
Antimitotic - împotriva tumorilor, blochează dezvoltarea tumorilor.
Aromatic - care răspândește o aromă.
Astringent - comprimă țesuturile, echilibrează secrețiile, ajută la cicatrizare. În limbaj popular - substanță care face gura pungă.
Avitaminoză - fără vitamine.
Bactericid - ucide microbii.
Bacteriostatic - oprește dezvoltarea microbilor.
Cardiotonic - substanță sau preparat care stimulează inima; întărește mușchiul inimii și reglează bătăile inimii.
Cardiotoxic - tulbură activitatea inimii.
Carminativ - calmează durerile abdominale și facilitează eliminarea gazelor.
Cistită - inflamație a vezicii urinare.
Citostatic - oprește sau împiedică înmulțirea celulelor (de obicei în cazul cancerului sau al altor boli asemănătoare).
Colagog - care stimulează activitatea bilei și a căilor biliare și provoacă eliminarea conținutului acestora.
Colecistită - inflamarea vezicii biliare.
Coleretic - stimulează secreția biliară a ficatului.
Congestie - aflux anormal de sânge într-o zonă a corpului sau într-un organ.
Depurativ (sau detoxifiant) - elimină substanțele dăunătoare, toxice din organism.
Diaforetic - provoacă transpirația.
Dismenoree - dureri menstruale.
Dispepsie - tulburări de digestie.
Edem - retenție de apă în țesuturi, peste normal.
Emenagog - reglează menstruația.
Enterită - inflamare acută sau cronică a intestinului subțire.
Enterocolită - inflamare acută sau cronică a întregului tract intestinal.
Eritem - roșeață a pielii, determinată de o congestie ușoară.
Estrogeni - hormoni feminizanți.
Galactogog - favorizează secreția laptelui la femeile care alăptează.
Hematurie - sânge în urină.
Hemostatic - oprește hemoragia.
Melene - hemoragii digestive.
Revulsiv - aduce un aflux de sânge în locul sau în organul pe care este aplicat.
Secretolitic - împiedică formarea de secreții.
Soporific - somnifer.
Stomahic - favorizează secrețiile gastrice, accelerând astfel digestia.
Sudorific - provoacă transpirație.
Uremie - situație în care rinichii nu pot elimina ureea și alte toxine, substanțe care ajung în sânge și produc o intoxicare a organismului.
Uterotonic - fortifică uterul.
Venotonic - fortifică venele.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. **Alexandriu-Peiulcscu Maria** și **Popescu Horia** – *Plantele medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978
2. **Bojor Ovidiu & colaborator** – *Pledoarie pentru viată lungă*, ed. a II-a, Editura Fiat Lux, București, 2002
3. **Bojor Ovidiu, Popescu Octavian** – *Fitoterapie tradițională și modernă*, ediția a III-a, Editura Fiat Lux, București, 2003
4. **Maica Sofronia** – *Tainele leacurilor mănăstirești*, Axei Springer, București, 2000
5. **Niță Ibrian Elena** – *Plantele, aliment și medicament*, Editura Miracol, București, 2000
6. **Niță Ibrian Elena** – *Tratat de hrană vie*, Editura Miracol, București, 2000
7. **Pârvu Constantin, Godeanu Stoica, Stroe Laurențiu** – *Călăuză în lumea plantelor și animalelor*, Editura Ceres, București, 1985
8. **Valnet Jean** – *Fitoterapia, tratamentul bolilor cu plante*, Editura Garamond, București
9. **Bereșiu Ileana, Ciofit Ruxandra, Frumușelu Laurențiu** – *Preparate culinare din legume mai puțin folosite*, Editura Ceres, București, 1985.
10. **Chirilă Pavel și colectiv** – *Medicină naturistă* – Mic tratat terapeutic, Editura Medicală, București, 1987.
11. **Coiciu Evdochia, Racz Gabriel** – *Plantele medicinale și aromatice*, Editura Academiei, București, 1962.
12. **Duchamel Catherine** – *Cartea verde a femeii*, partea a treia, Editura Z 2000, București, 2000
13. **Gherman Ion** – *Medicină alternativă tradițională*, ghid practic, Editura Vestala, București, 2001.
14. **Gunter Ernest** – Hrana vie, o speranță pentru fiecare, Editura Venus, București, 1998.
15. **Kirkpatrick Betty** – *Home remedies*, Geddes & Grosset, 1999, UK.
16. **Pamfilie Tudor** – *Boli și leacuri la oameni, vite și păsări, după datinile și credințele poporului român*, Editura Saeculum I.O., București, 1999.
17. **Plinius** – *Naturalis Historia* – Enciclopedia cunoștințelor din Antichitate, Editura Polirom, Iași, 2003.
18. **Popovici Lucia, Moruzi Constanța, Toma Ion** – *Atlas botanic*, Editura Didactică și pedagogică, R.A., București, 1993.
19. **Saragea M. și colectiv** – *Tratat de fiziopatologie*, Editura Academiei, București, 1985.
20. **Todor I.** – *Mic atlas de plante*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
21. **Vasilca-Mozăceni Adrian** – *Ghidul plantelor medicinale*, Editura Polirom, Iași, 2003.

x x x *Faune et flore d' Europe*, 1974, Librairie Grund, Paris

x x x *Mic dicționar enciclopedic*, ediția a III-a, Editura științifică și enciclopedică, București, 1986

x x x *Dicționarul explicativ al limbii române*, Editura Academiei, București, 1975

x x x *Dicționarul explicativ al limbii române*, supliment (DEX – S), Editura Academiei, 1988.